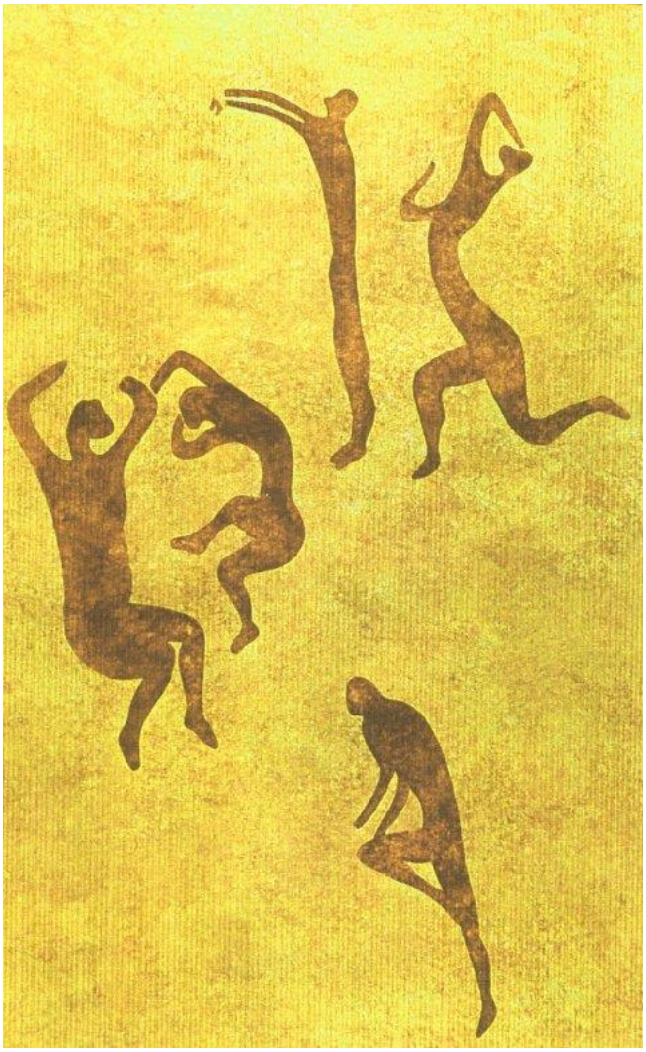
Biodanza®

Système Rolando Toro

Ecole Rolando Toro Méditerranée
Directrice : Hélène Levy Benseft

La plus belle histoire de la Vie...

Compte rendu d'une formation



Monographie du 2ème cycle de formation
Denis Orloff

Introduction

Quand j'ai choisi de rédiger cette monographie à partir de mes comptes rendus, j'ai délibérément choisi une réalisation qui avait pour moi une vocation claire : m'accompagner sur mon nouveau chemin de futur facilitateur, en particulier en me donnant accès immédiat à certaines données théoriques. Tout au long de cette formation qui s'est déroulée entre février 2001 et décembre 2003, je me suis investi dans la rédaction de mes comptes rendus. J'aime rédiger, j'aime synthétiser. J'avais une proposition de laisser libre cours à ces plaisirs puisque il n'y avait aucune exigence quant à la forme ni au fond. Et j'ai module après module, joué avec ces envies, ces désirs, ces plaisirs de restituer une synthèse des notes de Rolando que nous recevions chaque fois, des notes personnelles prises à la volée, des recherches et autres lectures faites entre les modules et bien entendu, des vécus vivenciels et de ce qu'ils laissaient comme trace en moi. Ce n'est pas une simple compilation dans la mesure où j'ai procédé à plusieurs lectures attentives et successives, d'abord pour corriger certaines fautes d'orthographe ou grammaticales, ensuite pour remanier des tournures de phrase. Hormis ces retouches, j'ai gardé le texte original, mon premier jet ! J'ai mis en notes de bas de page les commentaires, rectifications, paraphrases, remarques qui émergeaient de ces lectures. Celles-ci se sont étagées entre mars et juillet 2004. Hélène qui a accueilli ce projet me suggérait quand même d'aller au-delà de cette « compilation ». C'était mon intention, même si je ne savais pas du tout vers où irait mon chemin de réflexion. Cette partie-là se trouve après les comptes rendus. Elle se mérite, elle se déguste après leur lecture ! Dire qu'au moment même où j'écris ces mots, je ne sais toujours pas ce qu'elle contiendra !

Pour la majorité des modules, je rends compte des vivencias, à ma manière. Dans ce « rendre compte » qui se trouve souvent en fin de chapitre, il y a un mélange de généralités, d'échos de consignes, de témoignages personnels de mes vécus. J'ai pris la décision de ne pas nommer mes compagnes et compagnons de formation lorsque je parle de nos interactions lors des vivencias. Je m'implique moi, mais je désire respecter leurs vécus. J'ai donc laissé leurs initiales lorsque je les nomme. Ils pourront sans doute s'y reconnaître. Tous les autres prénoms se trouvent identifiés dans une liste en fin d'ouvrage (« Mais qui est qui ? » page 284) sans que je rentre dans le détails des titres ronflants, mérités, honorifiques et autres. Que les personnes citées ainsi ne s'en formalisent pas. Je ne sais pas encore si je sacrifierai aux remerciements d'usage, c'est surtout la Vie que je veux remercier ici. Aussi, que tous les amis, facilitateurs, membres proches de ma famille, directeurs, rencontres, musiciens et autres qui se trouvent ainsi cités par leur prénom, que tous ceux-ci donc, soient englobés dans ce vaste remerciement à la Vie parce que, n'en doutons pas, ils respectent cette même Vie pour en faire partie intégrante.

Pour les puristes, sachez que mes comptes rendus sont présentés selon l'ordre numérique : premier module, second module, etc.... Pourtant, je ne les ai pas vécus ainsi. Par exemple, le module III (La Vivencia) a été donné en octobre 2001, alors que, tenez-vous bien, le module IV (Les aspects

biologiques de la Biodanza) avait été donné quelques mois avant et précisément en mai 2001. C'est un choix.
Et pour ceux qui voudraient vraiment retrouver l'ordre « vécu », ils trouveront le tableau complet des dates de chaque module, du premier au vingt-septième avec en prime, les deux minotaures suivis dans le cadre de la formation (page 283).
Il y a bien sûr une bibliographie. Il s'agit de la liste des ouvrages lus durant ces années de formation, ouvrages qui m'ont nourri et à qui ces comptes rendus doivent d'être ce qu'ils sont (page 285).

Si cette monographie peut aider de futurs collègues à se lancer dans la pratique de la Biodanza, alors je serai comblé !

L'illustration de la page de garde, est la reproduction d'un relevé archéologique d'une peinture rupestre réalisé in situ, au Tassili-n-Ajjer, par Nadine Orloff.

Bonus !!! Séquence type pour une séance de Biodanza (page 283)

Texte complémentaire sur le groupe fourni par Hélène, d'après Didier Anzieu (page 266)

La table des matières se trouve en page 287

Note importante : le module XIV, la créativité a été réalisé sur un CD audio qui est joint à cette brique. Je graverai ce CD à vitesse lente en espérant qu'il pourra être lu sur un maximum de lecteurs. La partie théorique est cependant transcrite. Ce CD est inséré dans une pochette après la table des matières.

Module I : Définition et modèle théorique de la Biodanza

D'une goutte d'instant vers un flot d'instants.

De la vivencia à la vie.

De l'abandon à la vigilance et de la vigilance à l'abandon.

Voilà, en résumé, les grands points abordés dans ce module tels que je les ai perçus et compris. Des réponses à des questions sous-jacentes dans ma pratique de la Biodanza. Une intégration harmonieuse entre conscience corporelle et mentale du concept de l'instant vécu intensément dans un lieu bien délimité, dans des circonstances bien définies, au milieu d'une structure de groupe, présente pour favoriser un lâcher prise propice à l'ouverture, à l'abandon.

Et sorti de cette matrice, je commence doucement à intégrer ces instants privilégiés - ces gouttes de paradis - dans mon quotidien, à transformer ces éclairs de passion en sentiments harmonieux qui vont pouvoir faire vivre ma vie d'une manière plus régulée. Et quand je dis ma vie, j'entends tous les éléments qui en font partie, que ce soit l'air que je respire, la femme que j'aime, les tracas administratifs, les lectures, les lessives, la contemplation d'une fleur, les disputes, la fatigue, l'énergie, les joies qui passent, les rencontres etc.... etc....

Je pense avoir enfin perçu avec toutes mes fibres ce que le mot « vivencia » recouvre et compris qu'une vivencia peut se trouver, se rencontrer, se vivre hors de la Biodanza aussi. Cette compréhension a été pour moi une véritable illumination avec un très fort sentiment d'évidence à posteriori. « Bon sang mais c'est bien sûr » comme le dit le commissaire Bougret, héros du dessinateur-scénariste Marcel Gotlib !

Une autre avancée dans cette intégration du vécu, du senti et du ressenti, est tout ce qui se rapporte à la ligne de la transcendance. Je perçois mieux, les notions d'identité, d'indifférencié, de régression, d'expansion, de chaos, d'ordre et tous les chemins pulsants qui relient ces pôles opposés (à première vue ai-je envie d'ajouter…).

Deux jours plus tard.

Je sors d'un week-end de stage de Biodanza entre hommes sur le thème du yin et du yang au masculin. Je ne sais pas si je suis un autre homme, mais ce qui est certain c'est que je ne suis plus le même homme !
Je voudrais faire une petite parenthèse : je me suis plongé voici quelques jours dans la lecture du livre d'Hubert Reeves : « Patience d'Azur » et ce matin j'ai eu une image très forte. J'avais l'impression en lisant et en reprenant contact avec les théories du Big Bang de voir les naissances de chaque être humain.

De la genèse biologique des cinq lignes de vivencia…

… au labyrinthe existentiel.

Qu'est-ce donc d'autre qu'un Big Bang que la rencontre inouïe et miraculeuse d'UN spermatozoïde et d'UN ovule ? Cette concentration soudaine de potentiel génétique, énergétique qui va projeter la vie vers l'univers ? Cette espèce de chaos de gènes qui se rencontrent et qui vont s'associer, se mélanger, s'adapter les uns aux autres. Les potentiels génétiques de l'ovule et du spermatozoïde vont devoir montrer des facultés à se rencontrer, à se respecter, à décider ensemble quels chemins prendre, des aptitudes de fluidité étonnantes, des germes d'amitié, d'amour pour parvenir à se mettre d'accord sur le potentiel génétique nouveau qu'ils vont insuffler depuis cette cellule initiale de rencontre, matrice en puissance d'une nouvelle vie. Et tout doucement, un ordre s'installe, une forme se précise, des fonctions s'affinent. Et quelle juxtaposition ! D'un côté, cette émergence, cette avancée vers l'identité, et là, tout juste autour, juste à côté, cette fusion incroyable de deux vies, celle de l'enfant et celle de la mère.
Et l'enfant naît. Le voici à nouveau dans le chaos. Quel chahut d'informations nouvelles déferle alors sur lui. Que de sollicitations de toutes parts. Et, jour après jour, il va aller vers une conscience, la conscience de son existence, de son espace, de son identité. Le voici en expansion de toutes

parts. Son corps prend possession de son environnement. Tout est en expansion : organes internes, enveloppe charnelle, organes de communication avec soi, avec les autres. Et puis, voici, son corps adulte. Il a sa taille. Mais pour autant, il ne cesse de grandir, de s'adapter, d'évoluer, de bouger. Régulièrement, il s'arrête, se pose, se dépose, se repose. Il s'interroge sur lui-même, sur les autres. Certaines de ses fonctions, il ne les contrôle pas, elles ont l'air d'avoir leur propre existence. D'autres lui font peur, le submergent. Un jour, il se sent si grand, si bien, si heureux ; un autre, si mal, si petit, si malheureux. Et il cherche, il cherche. S'il s'arrêtait, ce serait fini, il le sent. Parfois, il voudrait arrêter de ne pas s'arrêter. Pourquoi, à quoi bon ? Et puis une rencontre, en lui, une rencontre, hors de lui, le propulse, le remet sur cette expansion. Il va, il doit sortir de son corps puisqu'il ne peut pas s'arrêter de bouger. Il ne peut que aller vers… vers … mais vers quoi ? Vers lui ? Vers les autres ? Vers cette force qu'il sent en lui ? Vers cette colère ? Cette envie de détruire ? Cet amour qui le pousse dans les bras des autres ? Cette faiblesse qui l'envahit ?

Quel chemin prendre ? Là, à droite ? Mais pourquoi pas cet autre, là-bas, qui semble plus difficile d'accès mais si attrayant ?

Alors, il regarde, il écoute, il voit qu'il n'est pas seul, à aller vers… Il sent des milliards d'autres vies, d'autres fils de vie, qui coulent, qui se croisent, qui se rencontrent, qui se tissent, qui se brisent, qui se nouent, qui se dénouent. Un vertige le prend. Il se sent si insignifiant au milieu de cette multitude. Et en même temps, si son fil à lui n'était pas là, bien solide, bien long, bien riche, aucun des autres fils ne seraient à la même place ; il risquerait en ne s'occupant plus de son fil de briser une harmonie, l'harmonie, l'homéostasie des fils présents à cet instant, que cet instant soit à son échelle de vie ou à une autre échelle qui le dépasse, qu'importe ?

Alors pour sentir vibrer son fil de vie, il écoute les vibrations de toutes les fibres de cet immense fuseau. Là, maintenant, il est en contact direct avec trois, cinq, dix, cinquante fils différents peut-être. Et chacun de ces cinquante fils sont eux-mêmes en contact avec autant d'autres fils qui eux-mêmes…

Alors les vibrations de ces milliards de fils, il va les chercher, les écouter, les palper, les caresser, les nourrir de ses regards, de ses mots, de ses caresses. Et en ensemençant ces fils, il reçoit. Il reçoit, cette fois de tout près, cette autre fois de très loin, d'autres regards, d'autres caresses, d'autres mots qui vont venir prendre place dans les petits vides laissés par tout ce qu'il aura envoyé. Et ce lien, immense, grandit, produit, fleurit, sème, récolte. Parfois, il reçoit des images qui sont restées accrochées à la source de son fil à lui. Il n'avait pas vu ces aspérités qui avaient retenu ces images. Il croyait les avoir fait glisser sur son fil, pour en assurer la solidité, la pérennité. Et les voici là, usées par cette énergie à essayer de reprendre leur route. Alors elles l'encombrent, elles encrassent ses fibres. Et soudain, il sent qu'il se noie dans cette avalanche d'informations. Il ne sait plus où il est, il a l'impression de revenir vers le chaos. Mais en revenant sur son fil, il croise les autres fils, ces milliards d'autres. Il ne sait plus si c'est ceux qu'il a déjà croisés. Comme le dit le poète, ce ne sont ni tout à fait les mêmes, ni tout à fait des autres. D'autres images encore, venues d'autres sources. Et c'est justement une image qui éclaire la sienne, celle qui lui est soudainement revenue. Elle s'y superpose, la ravive, nettoie ses couleurs, l'éclaire d'une vie nouvelle. Il ne sait pas de quelle vie, de quelle origine vient ce fil qui lui a dispensé cette image. Autre être humain ? Un animal ? Une partie de mémoire ? Un arbre ? Qui peut savoir ? Mail il repart plein de vie.

Et puis un jour, à force d'avoir frotté son fil aux autres, de l'avoir tellement emmêlé avec une infinité d'autres, d'avoir tissé une broderie de fils de vie si délicate, si fragile, il n'aura plus envie d'y toucher. C'est si beau ce qu'il a pu en faire. Et doucement, doucement, il s'en détachera. Alors, son enveloppe charnelle, privée de nourriture, doucement s'en ira aussi, réintégrer l'une ou l'autre cellule de vie croisée sur son repli, sur son retour vers un nouveau chaos. Et de loin il pourra voir son fil continuer à vibrer à l'unisson de myriades d'autres, seul et multiple.

Comme quoi…

Ce n'était pas une parenthèse, j'ai été littéralement submergé par un flot de mots et j'ai pris conscience que c'était en réalité mon compte rendu qui se construisait devant moi.

Dans ce que je viens d'écrire, je trouve la Biodanza présente partout. Par sa capacité à favoriser ces liens indispensables à notre cheminement.
La musique, le groupe, l'affectif, le mouvement, forment une base solide à cette pyramide d'induction.

Vivencias

En ce qui concerne les vivencias vécues durant ce premier module, j'ai été touché par la première vivencia d'accueil et de célébration, et par la présentation faite par Hélène. Le parallèle avec sa deuxième grossesse était beau et parlant. « Vais-je pouvoir accueillir, aimer ce deuxième groupe comme j'ai accueilli et aimé le premier ? » C'était cette question qu'Hélène se posait en attendant son deuxième enfant : « Est-il possible de l'aimer autant ? »
OUI……..
Je viens de revivre ce week-end la danse d'identité, où entouré de deux « tuteurs », le Biodanseur est lâché dans la vie pour se présenter et s'affirmer face à l'accueil du groupe. J'ai apprécié d'avoir pu vivre cet instant à Nice. Quel formidable moyen pour moi de voir celui ou celle qui se présente avec toutes ses forces et toutes ses faiblesses, quel formidable défi pour moi de le vivre avec justesse et honnêteté.
Beaucoup de belles rencontres affectives se sont ensuite déroulées, encouragées par une invitation à la primauté des regards, à la qualité de leurs échanges.
La danse de l'amitié a été très forte. Un ami m'en avait parlé et je m'étais demandé comment il était possible de ne pas « jouer » cette histoire ? J'ai eu ma réponse : simplement en la vivant ! Je me souviens du moment le plus intense pour moi : celui de la séparation. Mon envie de retrouver l'amie perdue était très forte.
La première vivencia de samedi m'a fort interpellé en tant que rythmicien. En effet, on y a abordé la réappropriation du rythme et je suis bien placé pour souvent m'étonner des réactions arythmiques lors des invitations à bouger sur de la musique. Cela m'intrigue…
Je retiens les termes de rythme périphérique et rythme central, expérimentés d'abord séparément avant de les réunir dans une même danse.
Tout logiquement, les danses suivantes se sont dirigées vers une expression mélodique où le rythme évidemment présent prenait une autre place, une autre signification. En ce qui me concerne, je ne peux véritablement faire abstraction du rythme dans mes danses que dans les danses au ralenti, et encore il faudrait qu'un œil extérieur s'en assure ! Mais je sens que mes danses d'expression mélodique croisent des cycles rythmiques qui ne sont

plus les cycles de base de la musique, mais des « cycles de cycles » (Encore cette image de « aller vers… »).
Je sens bien la différence entre la verticalité du rythme central qui me ramène à moi, vers mes pieds qui sont le contact privilégié entre mon corps et la terre vers laquelle me colle la gravité, et le rythme périphérique qui, me menant vers la circularité, m'emmène vers les échanges affectifs avec l'environnement et les autres.
La danse « seul à deux », corps à corps, en se laissant porter par les contacts fortuits des mouvements de chaque danseur est une jouissance pour moi.

La deuxième vivencia de samedi continue à explorer les grands types de danse qui se relient au pôle identité ou au pôle régression.
Une danse de synchronisation et une coordination rythmique me rappellent que je suis aussi « l'autre d'un autre ». Je trouve important de toujours m'en souvenir (vigilance).
Je me laisse ensuite guider par les différentes atmosphères d'une même musique en essayant de percevoir leurs rôles d'écofacteurs, et leur capacité à m'inciter à ne rien « représenter ».
Je continue à vivre des danses proposées dans une ligne d'affectivité et d'activation du système parasympathique.
Je goûte le plaisir de pouvoir faire des rencontres longues et nombreuses. C'est la première fois dans une vivencia que je ne me sens pas frustré de devoir mettre un terme à ces rencontres, de ne pas avoir eu le temps de rencontrer. Quelle joie de pouvoir associer qualité et quantité si je puis m'exprimer ainsi.

Des vivencias de Dimanche, j'ai retenu :

L'importance d'être attentif dans une ronde, de ne pas garder les mains à hauteur des poches, mais du cœur (!).
Une danse de mise en mouvement qui prolonge pour moi le mouvement initié par et dans la ronde.
Une marche où j'ai pu être attentif au poids du corps qui se répartit d'un pied à l'autre et au déroulé des pieds, combiné à l'utilisation de tout le bassin et du relâchement de la poitrine et des épaules.
Une marche avec motivation affective mobilise ensuite une tonicité nécessaire à la motivation, et ma disponibilité à l'ouverture affective.
J'aspire à intégrer que ce qui caractérise le mouvement est la motivation à se déplacer.

J'en profite pour me remettre en mémoire une phrase de Salman Rushdie extraite de son livre « La terre sous ses pieds » et aménagée par mes soins :
« L'âme trouve une consolation dans la réaffirmation des grandes vérités musicales : le rythme qui fait taper du pied, qui prend vie en nous faisant marcher et qui trouve la danse cachée dans cette marche ».

Cette ouverture est ensuite invitée à être perçue comme étant pulsation dans la danse suivante. Je ne puis donner que si je suis prêt à recevoir et inversement.

J'approfondis ensuite cette pulsation dans une danse d'extension maximum où j'essaie comme j'y suis invité, à me trouver dans des états « d'être » en extension maximum et non à « faire » des extensions.
Je perçois combien cette danse peut contribuer au renforcement de mon identité.
Enfin je me plonge avec délices et amours dans l'intensité du plaisir, proposé, induit par une danse de plaisir cénesthésique. Je goûte au bonheur du « rien faire ». L'émotion me submerge souvent dans ce type de danse. C'est à nouveau le cas. (Abandon, bienheureux abandon…)

Je n'oublierai pas la manière dont cette vivencia s'est prolongée avec l'aide de la musique dans une après vivencia qui nous a vu dresser notre coin de restauration, et glisser ainsi des nourritures affectives vers des nourritures plus terrestres, mais tout aussi nécessaires.

Je pense qu'on a encore fait une vivencia en fin d'après-midi, avant de nous séparer, mais je n'en ai que des souvenirs de rencontres qui étaient déjà des « au revoir ».

Conclusion

J'aimerais encore mentionner le sentiment personnel que j'ai eu d'être un « rival » pour les trois autres hommes présents dans le groupe. Je l'ai vécu lors de mes débuts en Biodanza. J'avais un mal fou à voir une femme avec qui j'avais partagé un moment chargé d'émotions, avoir l'air de vivre une rencontre tout aussi intense avec un autre homme.
J'ai pu heureusement lâcher prise petit à petit, et j'en suis à présent à me sentir heureux de voir cette femme avec qui j'ai vibré, partager un moment intense avec un autre homme. Je sens à travers ces situations un lien immense et chaleureux qui me nourrit directement.

5 mars 2001[1]

[1] Je me relis et je me retrouve dans ces lignes. L'exaltation de cette plongée vers le sud, de ces premiers pas dans cette formation. L'appréhension avait voyagé avec moi, peur de l'inconnu ? Un peu je pense. J'aime écrire et je me souviens très précisément du plaisir que j'avais à l'idée de taquiner les mots, de mettre mes réflexions par écrit. C'est un aspect de cette formation qui me plaisait beaucoup. Et puis, il n'y avait aucune exigence quant à la forme, la longueur et le contenu. La seule exigence : les rédiger. Miam ! J'ai laissé venir les mots, je me suis laissé happer dans le labyrinthe existentiel. Je n'ai pas cherché à faire une synthèse théorique. Beaucoup des notions présentées lors de ce premier module étaient encore floues et je n'avais pas envie de me « prendre la tête » à comprendre tout tout de suite. Je me suis penché sur le modèle théorique avec de plus en plus d'affinités au fil des vivencias, des vécus divers en et hors formation. Hélène nous avait invité à le côtoyer régulièrement, à y revenir sans cesse, à l'ériger en phare dans les tempêtes de nos questionnements.

Définition de la Biodanza (Rolando Toro, 1998) [2]

« La Biodanza est un système d'intégration affective, de renouvellement organique et de réapprentissage des fonctions originaires de vie.
Ce système se fonde sur des vivencias induites par la danse, le chant et des situations de rencontre en groupe. »

Notes synthétiques explicitant cette définition.

- ***Intégration affective***

  J'entends unité et non pas « adaptation à » dans le mot intégration tel qu'employé ici. Rétablir l'unité psychophysiologique de l'être humain et ensuite l'unité homme/ nature, tels sont deux grands objectifs d'intégration.
  L'accent est mis sur la continuité perception, motricité, émotion tout au long de ce parcours.
  Pour la Biodanza, c'est l'affectif qui peut faire le lien entre le psychique et le physiologique dans la mesure où les émotions les « affectent » tous les deux.

- ***Renouvellement organique***

  Notre « dictature existentielle » - qu'elle soit endogène ou exogène – est capable de contrecarrer nos instincts et nos réflexes à aller vers la sagesse de la vie. Notre corps doit ainsi absorber des signaux ou des atteintes dissociatives et altérantes qui vont perturber structure et fonction. C'est pourquoi la Biodanza va stimuler l'autorégulation organique et favoriser une homéostasie

[2] En juin 2002, Hélène nous a invité à reprendre les notions abordées lors de ce premier module, pour en faire une synthèse, une appropriation et une invitation à nous exprimer par écrit en septembre lors d'un « contrôle » (cela a été le seul de cette formation !). J'ai pris cette invitation comme un aiguillon et non comme une corvée scolaire. Et il me semble tout naturel d'incorporer le mémento que je m'étais fait alors.

harmonieuse qui sont toutes deux là comme thermostats autant que comme fusibles pour nous protéger.

En proposant des exercices qui vont activer le système parasympathique et en réhabilitant nos sensibilités internes et les réponses appropriées de l'organisme à divers stimuli, la Biodanza propose des moments de renouvellement organique qui vont épauler ceux déjà prévus par la nature comme le sommeil entre autres. Par renouvellement organique, il faut comprendre, réactivation, rééquilibrage des fonctions biologiques d'assimilation, d'élimination, de régénération.

- ***Réapprentissage des fonctions originaires de vie***

La Biodanza favorise l'expression du programme génétique à l'aide d'un véritable afflux d'écofacteurs. Ceux-ci nous aideront à maintenir et à stimuler la relation de rétro-alimentation (ou feedback) entre le style de vie, les instincts et la programmation génétique. La Biodanza peut ainsi nous ramener sur le chemin de l'évolution biologique tandis que la culture nous a entraînés vers une involution biologique.

Les grands concepts

Freud nous a proposé le concept d'inconscient personnel qui se nourrit de
La mémoire de l'individu

Jung, le concept d'inconscient collectif qui se nourrit de
La mémoire de l'espèce

- ***Rolando Toro, nous propose le concept d'Inconscient Vital qui se nourrit de***

La mémoire de la vie

Cette mémoire s'inscrit dans la cellule et forme un véritable psychisme cellulaire qui s'exprime par les réponses instinctives, les défenses immunitaires, les comportements d'adaptation au milieu.

- ***Le Principe Biocentrique***

  La vie existe a priori, l'univers s'organise en fonction de la vie, l'homme n'est qu'une expression de la vie parmi d'autres qui ont toutes la même importance. La Biodanza propose de mettre la vie au centre. Cette proposition dépasse l'individu sans faire l'impasse sur ses problèmes. Elle amène l'individu à dépasser ses angoisses personnelles pour aller vers l'empathie, la compassion, en mettant l'accent sur l'expérience vécue plus que sur l'expression verbale. Cette expérience vécue en Biodanza, c'est abondance de vitalité, d'amour, de créativité, de désir entre autres.

Ces deux concepts sont fondamentaux pour saisir l'esprit et la structure du modèle théorique. A ces deux concepts, s'ajoute un troisième, très important, qui fait office de structure et fonction :

- ***La Vivencia***

  Office de structure dans la mesure où les cinq besoins identifiés comme fondamentaux pour une ontogenèse harmonieuse et intégrante de l'individu, se retrouvent dans les cinq « lignes de vivencia » qui font partie du modèle théorique, ces cinq lignes se développant également en pulsant entre deux polarités biologiques : la conscience intensifiée de soi et du monde et la fusion avec le tout (régression).

  Office de fonction, parce que la vivencia est un élément opératoire fondamental en Biodanza. Son induction fréquente et renouvelée permet de réorganiser les réponses de l'organisme face aux exigences de la vie.

« La vivencia est la sensation de se sentir passionnément et intensément vivant ici et maintenant »

En proposant des accès à ce type de moments vécus de manière répétée et sans les hiérarchiser, la Biodanza, à travers ce travail sur les cinq grandes lignes de vivencia qui ont toutes une origine biologique et qui se potentialisent réciproquement, va favoriser l'expression du potentiel génétique et l'expansion existentielle à partir ce celle-ci.

Ligne de vivencia	*Origine biologique*	*Proto-vivencia*
Vitalité	*Instinct de conservation, de nutrition, de survie. Fonctions vitales de base, fonctions ergotropes et trophotropes.*	*Mouvement (Activité et repos).*
Sexualité	*Instinct sexuel de reproduction, identité sexuelle, fonction de l'orgasme, des gonades, recherche du plaisir.*	*Expériences de contact, succion du sein et contact avec la mère.*
Créativité	*Instinct d'exploration. Comportements d'adaptation à de nouvelles situations, auto-poïésis.*	*Possibilités de s'exprimer (pleurer, crier, tâtonner, expérimenter…).*
Affectivité	*Instinct grégaire, instinct de solidarité. Solidarité et coopération cellulaire (affinités, rejets, système immunitaire).*	*Lié à la nutrition et à ses conditions.*
Transcendance	*Capacité des organismes à intégrer des systèmes plus vastes (Conditions d'apparition de la vie). Principe attracteur et recherche d'harmonie pour la totalité (force de néguentropie) sont des fonctions organiques. Pour Rolando, cette force, c'est l'amour.*	*Sentiment global d'harmonie et de fusion du bébé, in utero et dans les premiers mois de sa vie.*

Comment cela marche ? Que se passe-t-il au niveau psychique et au niveau physiologique lors du processus progressif qui s'installe tout au long des séances de Biodanza ?

Deux schémas suivent pour esquisser une idée synthétique du fonctionnement :

- ***<u>Au niveau physiologique</u> :***

Vivencia (musique → mouvement)

↓

Système Intégrateur Adaptatif Limbique Hypothalamique (SIALH)
(Neurotransmetteurs)

↓

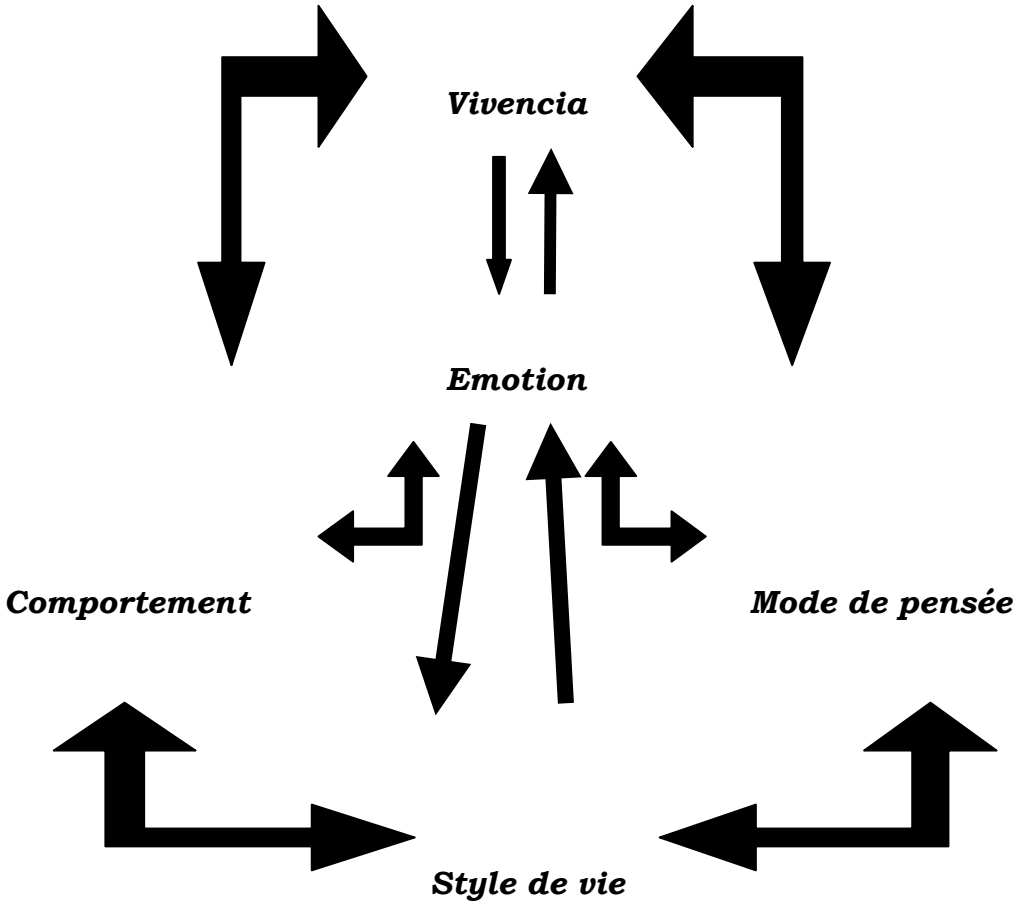
Système nerveux autonome

(Système sympathique
Adrénergique
Ergotropique

Système parasympathique
Cholinergique
Trophotropique)

Système endocrinien ⟷ Système immunitaire

- ***Au niveau psychique :***



Module II : L'Inconscient Vital et le principe Biocentrique

J'ai consacré ma journée à la préparation de ce compte rendu. Je lis d'abord les feuilles que nous recevons. J'ouvre mon glossaire personnel et y inscris des définitions de mots inconnus ou peu connus ; ou encore le sens particulier de l'utilisation d'un mot dans la sphère Biodanza. J'y mets aussi des commentaires personnels s'il m'en vient ! J'essaye de trouver une trace des nombreux noms cités (Lopez Ibor, Zutt, Lersch, Krueger, Plugge, Von Weizsacker, Khris, Albert Hoffman, entre autres…) Ensuite, je lis mes notes et me replonge ainsi quelques semaines en arrière dans l'atmosphère du dernier week-end Niçois. Mes notes, c'est ma madeleine de Proust !

Et puis, je me dis : « Que dire, qu'écrire après avoir lu de si belles phrases, de si beaux cris de révolte, des souhaits si immenses, des anathèmes si sincères ! »

L'Inconscient Vital et le Principe Biocentrique ! Quel programme ! Je ne sais pas si j'ose parler des deux mamelles de la Biodanza mais ce sont certainement deux piliers fondamentaux du système. Et au moment où j'écris, je ne suis plus certain d'en voir deux bien distincts comme ceux d'un temple Grec, mais plutôt deux piliers qui s'élancent l'un vers l'autre comme ceux des cathédrales gothiques qui se rejoignent pour former une clef de voûte.

J'ai eu le sentiment que l'Inconscient Vital pouvait être une manifestation du Principe Biocentrique dans la mesure où celui-ci étant une tendance à générer la vie, sera accompagné d'un mécanisme d'autorégulation destiné à maintenir la stabilité des fonctions vitales générées.

Je me sens vraiment tout petit Denis au pied d'une haute, haute montagne. Je ne sais par quel versant l'aborder. J'ai envie de dire combien j'ai apprécié la proposition de travail en petits groupes de réflexion et de partage avec cette proposition supplémentaire de « former par là-même des réseaux réticulaires permettant de pallier aux défaillances du facilitateur » et avec l'idée implicite de nous « permettre par cette forme d'organisation de sortir de la dépendance de la parole du facilitateur ». C'est une magnifique proposition

et une non moins magnifique formulation. Elle me touche parce qu'elle me met face à ma position dans les groupes que j'anime et que je vois dans cette formulation une direction que je prends depuis quelque temps et le chemin qu'il me reste à parcourir. Quand nous avons abordé ainsi le Principe Biocentrique, Hélène nous a posé deux questions plus personnelles : premièrement « Quand est-ce que je mets la vie au centre de ma vie? » et deuxièmement « Quand est-ce que je ne la mets pas ? » A la première j'avais répondu : Quand je biodanse, quand je m'ouvre à moi-même et aux autres, quand, les émotions que je découvre lors de mes échanges affectifs, je puis les transformer en nourriture personnelle, quand je trouve l'équilibre entre mon mental et mes tripes. A relire ces réflexions jaillies ce jour-là, je mesure combien mon chemin vers une compréhension profonde du Principe Biocentrique est encore long, et cela m'excite parce que cela m'attire très fort. Qu'est-ce que j'ai écrit là ? En gros, que je mets la vie au centre quand je fais de la Biodanza. Mais même si la Biodanza occupe une grande place dans ma vie, elle n'en est pas le centre. On ne parle pas du « Principe Biodancentrique », nous sommes bien d'accord !

Je voudrais aujourd'hui aller plus loin dans cette réflexion et voir quand en dehors de la Biodanza, je mets la vie au centre ? Et je me demande s'il s'agit de mettre la vie au centre (au centre de ma vie ?) ou s'il s'agit de réaliser à quel point le Principe Biocentrique a une nature implicite qu'il s'agit de nourrir, de chérir, de redécouvrir sans cesse, de sortir ce Principe de la gangue de mes habitudes, de mes routines, de le laisser s'éclore, s'épanouir. Quand Rolando dit que c'est la plus subversive de toutes les disciplines et qu'elle se fonde sur le respect de la vie, sur la joie de vivre, sur le droit à l'amour et au contact, qu'elle ne reconnaît aucune autorité extérieure et que plus loin il jette ces mots : « Le Principe Biocentrique est révolte pure », je vibre, (je « vivre » ai-je écrit en me trompant de touche !). Et oui, je respecte la vie. Bien sûr, il m'est arrivé de ne pas la respecter chez moi d'abord, en ne prenant pas soin de moi, chez les autres, en polluant des relations, dans mon environnement en écrasant l'un ou l'autre insecte (« misérable insecte »). J'aime à me rappeler une anecdote d'enfance que m'a raconté il n'y a pas si longtemps une de mes sœurs. Ma sœur et moi étions en

vacances dans le Périgord, je devais avoir une douzaine d'années, elle trois de moins. Nous jouions dans un pré. Ma sœur arrachait quelques pétales à une fleur, une des nombreuses fleurs qui illuminaient ce pré. Je me suis alors agenouillé près d'elle et lui ai arraché les cheveux. Elle est devenue furieuse, mais je lui ai dit calmement que je lui faisais strictement ce qu'elle faisait à la fleur !

Je vois dans cette anecdote la difficulté qu'il y a à respecter, à considérer ce Principe Biocentrique. L'énorme difficulté qu'il y a à aller vers une cohérence la plus stable possible entre ce Principe et les actes qui devraient logiquement en découler dans son application quotidienne. Et aussi de savoir jusqu'où il est sain et souhaitable d'aller dans cette cohérence. Vais-je me demander si le fait d'aller à Nice en avion avec toutes les conséquences de la pollution engendrée par ce déplacement est ou non compatible avec ce Principe ? Vais-je me consoler en me disant que si je n'étais pas dans cet avion, une autre personne y serait ? Où et comment puis-je placer mes valeurs et mon attitude éthique dans des cas de figure comme celui-ci ? (Même chose pour l'utilisation de beaucoup de ce que les technologies nous offrent comme facilités et superflus…) Je peux me trouver des tas de bonnes raisons pour justifier un emploi assez intensif de ma voiture comme moyen de déplacement par exemple. Voilà les questions qui me viennent à l'esprit. Au fait, à propos d'esprit, je pense qu'en ce qui concerne le Principe Biocentrique et son respect, il s'agit peut-être plus d'un état d'esprit que de son application stricte, drastique (et pour tout dire à tendance dictatoriale), dans les actes quotidiens, en cohérence absolue avec ce que suppose le Principe Biocentrique. Ce que ce nouveau paradigme me propose, c'est d'orienter ma vie, mes actes dans une ligne de vie, une flèche de vie (pour prendre une analogie avec la flèche du temps). Et de donner valeur à cette cohérence dans le présent en incorporant les réussites et les incomplétudes de mes actes passés pour les fusionner dans la ligne du futur. La notion de la non séparation entre mon expérience de vie individuelle et l'expérience issue du tissu global de la vie, la notion connexe de l'accouplement structurel, la proposition selon laquelle l'univers est organisé en fonction de la vie, tout cela est nouveau pour moi et ma flèche de vie doit tenir bon pour

rester dans une trajectoire que je n'ai pas envie de voir s'infléchir vers le sol ! Comme je l'ai formulé plus haut, tout ceci est exaltant comme programme. Une autre réflexion me vient à propos de l'utilisation du mot « principe ». Adolescent, je me targuais de ne pas avoir de principe. J'étais libre, non asservi à ce que pouvait impliquer la notion de principe et la connotation de rigidité qui pouvait y être associée. Un de mes amis qui avait déclaré cette même proposition à sa mère s'est vu répondre : « Tu as au moins un principe, c'est de ne pas en avoir ! » J'insisterais donc sur le sens exact à attribuer à ce mot dans cette expression. Je le comprends comme (ou j'ai envie de le comprendre) une hypothèse qui sert de base à un raisonnement et en même temps comme ayant le sens de ce qui est la cause première, mais je n'ai pas envie d'y entendre la notion de règle.

Je retiens aussi la grille de lecture proposée par Rolando et qui suggère que « toute la réalité explicite, explicable, est compatible avec un ordre non explicite, non explicable ». Cet ordre, qui existerait donc avant toute organisation, serait la Vie [3]. Et je cite à nouveau (j'avais bien dit que je ne savais pas qu'écrire après avoir lu tant de belles phrases !), « c'est la Vivencia qui nous fera passer de - la culture et la vie - à - la culture de la vie –» (Hélène)

L'évocation de cette grille de lecture et du caractère « indicible » de la Vivencia me renvoie à l'émotion que j'ai éprouvée en refermant le Tao de la Physique de Capra dont je viens de terminer la lecture. J'ai palpité en lisant et découvrant cet incroyable foisonnement qui se manifeste dans l'infiniment petit. Le parallèle avec le mysticisme oriental me parle beaucoup surtout dans l'aspect de l'interconnexion de tout ce qui nous entoure, de tout ce qui nous remplit, de tout ce qui constitue ce qui nous entoure et de tout ce qui constitue ce qui nous remplit (pour résumer). Par contre (et là, c'est Rolando dans sa réflexion sur les grands courants culturels qui a attiré mon attention), je ne puis souscrire à l'affirmation de Bouddha selon laquelle la vie n'est qu'une illusion.

---

[3] Je note aujourd'hui l'emploi prudent de certaines conjugaisons quand j'écrivais ceci. Je n'ai plus ce doute face à cette proposition, à ce nouveau paradigme. Oui, l'univers existe parce la vie existe. J'adhère avec passion à cette proposition.
Et je rectifie : « Cet ordre, qui existe donc avant toute organisation, est la Vie ».

Hier soir, j'étais à ma séance hebdomadaire de Biodanza. Le facilitateur nous a proposé une Vivencia nous amenant à une « Cana Divina » en spirale qui pouvait, nous disait-il, induire [4] un état de transe chez certains d'entre nous. Et de fait, sur les dix-huit participants présents, quatre d'entre eux « tombèrent » en transe. Dont moi. J'ai mis des guillemets autour du mot « tombèrent », parce que je me suis « vu » tomber sur le sol et qu'à partir de ce moment, j'ai vécu une expérience allant crescendo vers un état d'où il me semblait impossible de m'extraire. Quand il s'est agi de s'asseoir, je suis péniblement arrivé à mettre ma tête sur les jambes d'une personne qui m'entourait et quand il s'est agi de me lever, j'ai eu l'impression de devoir ériger des kilomètres de matière. Une fois debout, j'ai bien dû mettre quelques secondes pour m'effondrer à nouveau. (Si tant est que les « secondes » avaient encore une signification quelconque dans cet espace-temps là !) Mon souvenir corporel le plus vivace est une impression de bien-être indicible. J'imagine volontiers que la répétition même lointaine de ce type d'expérience peut m'amener à, non pas auto-induire une transe, mais à retrouver des sensations cénesthésiques et un bien-être physiologique dans des situations qui le demanderaient.

Quoiqu'il en soit, cette expérience encore si présente me semble une transition opportune vers l'autre partie de la clef de voûte de ce second module, à savoir l'Inconscient Vital. Cet Inconscient dont Rolando nomme la régression par la transe comme étant une des voies d'accès possibles.

Les témoignages vivenciels exprimés le dimanche, ne faisaient que peu état, me semble-t-il, d'expériences, désirs, sensations, changements se rapportant à ce concept d'Inconscient Vital. En partant de trois petits extraits de ce qui s'est dit alors dans les petits groupes de travail, je vais essayer de remonter de ces témoignages vers le concept et surtout essayer de comprendre comment il se manifeste en moi.

« Ce que je sens après une séance de Biodanza, c'est un concentré de vie, un 100% de vie. »

« Ce qui me fait revenir à la Biodanza, c'est l'appel du corps. »

[4] Denis, si tu proposes cet exercice un jour, ne dis pas qu'il peut induire des états de transe, laisse les participants dans le rythme de leurs découvertes.

« Le changement que j'observe, est ma capacité à oser vivre mon corps »

Ce que je peux ressentir physiquement, ce dont je peux prendre conscience avec acuité dans ce que m'apporte la Biodanza s'exprime avant tout dans mon corps, par mon corps, ce corps que j'ose vivre. Encore plus précisément dans les mouvements exprimés par ce corps, par son langage propre. Je peux l'appréhender directement. Je suppose ici, que le chemin de l'ablation du mental [5] dans le vécu et le ressenti a déjà été largement parcouru. Si je reviens vers la Biodanza, c'est que le souvenir, la marque de ce bien-vivre corporel provoque un appel. Parce que dans le quotidien, ces sensations peuvent avoir tendance à s'estomper. D'un autre côté, si après la Vivencia, je ressens en moi un concentré de vie, je pose une sensation plus diffuse qui va dépasser le corporel et qui va diffuser (tiens !) ce concentré dans mes humeurs, qui elles-mêmes iront nourrir mon état de santé. Je rejoins à ce stade le concept du philosophe Danois Høffding, de « sentiments vitaux ». Chaque sensation particulière entrant dans cette composition ne pouvant être ni localisée, ni décrite avec précision, ni présenter quelque caractère de prééminence. Comme le dit Rolando, oui, il est difficile de représenter la position de l'Inconscient Vital dans le Modèle Théorique.
Ce qui me parle beaucoup dans ce concept, c'est sa complémentarité avec les concepts d'Inconscient Personnel et d'Inconscient Collectif. Du « ce que je suis », vers le « ce que je partage avec ceux de mon espèce », j'aboutis à « ce que je partage avec tout ce qui m'entoure ».
La Biodanza me propose des danses qui vont favoriser des processus me permettant de naviguer entre ces trois Inconscients. Des musiques qui vont en construire les canaux de navigation. Mais mon esquif se laissera guider par le vent qui sait où il souffle, au gré de ses caprices. Il n'a pas de moteur, je ne le dirige pas où je VEUX. Mais mon corps, ses fluides, ses cellules, ses atomes, ses connexions neuronales, ses puits mémoriaux se repaîtront de son passage. Et JE m'apercevrai au détour d'une rencontre, d'une contrariété, d'une lecture, d'une découverte, que JE ME sens bien, JE ME

[5] L'ablation du mental ??? Mais non, on ne coupe pas le mental, heureusement ! La proposition est de lui proposer de fonctionner autrement !

sens ME sentir vivant MOI-MÊME. Les boucles infernales qu'il m'est impérieux de vivre et pas d'analyser. Pour le moment du moins. Ce en quoi j'ai envie de faire confiance par rapport à ce genre question, c'est le principe d'unité qui régit la vie et qui maintient ces questions et leurs réponses (ou non-réponses) intégrées à mon côté conscient, volontaire, mais sans ma participation active à ce projet.

Vivencias

Il me reste à parler des Vivencias proposées lors de ce module. Je ne suis pas sûr de pouvoir nommément dire que tel exercice ou telle proposition se rapporte à une ligne précise ou participe du Principe Biocentrique ou de l'Inconscient Vital.
La première Vivencia (du Vendredi), m'a permis de retrouver, découvrir ou redécouvrir mes compagnes et compagnons. Après avoir fait sonné nos prénoms, nous avons fait sonné nos corps. J'ai exprimé par là, la sonorité de mon identité du moment.
J'ai pris conscience de l'autorégulation demandée au facilitateur qui doit pouvoir se montrer dans le cercle d'un instant à l'autre. Je retiens que le moteur de cette autorégulation est le plaisir de danser, ce qui semble trop évident pour y penser spontanément !
La danse de la marche confiante et la danse de la semence ont doucement porté mon sentiment d'identité vers une sensation d'indifférencié.

La Vivencia de samedi mi-journée, il me semble qu'elle a été présentée comme une Vivencia de respect de ma propre valeur et une Vivencia de transcendance. Je dis il me semble parce que je ne fais pas vraiment le lien. L'identité fait partie de la transcendance ? [6]
Toujours est-il que j'ai voyagé par marche en connexion, par l'induction de gestes suite à la connexion des regards, par une danse dansée avec un Oui inconditionnel, par une recherche à me trouver dans la détermination tout en reconnaissant qui est l'autre, par une position génératrice de protection de ma valeur, par un échange intense de cette détermination bien ancrée. Enfin le périple s'est achevé dans une apothéose émotionnelle provoquée par une danse d'hommage à la vie, à l'autre. Danse que j'ai partagée avec une compagne non encore rencontrée et qui fut un de ces moments d'une justesse confondante.

De la Vivencia du soir, j'ai des souvenirs de tellement de découvertes de nouveaux chemins proposés, que je n'ai pris aucune note tellement j'étais dans l'instant, intensément.
C'est la première fois que j'étais amené à utiliser ma voix en Biodanza, pour créer des langages, des rythmes, un chœur. Et je me souviens d'un autre

[6] Oui, toute la proposition de la Biodanza est une approche de l'identité, qui va favoriser son épanouissement, son expression, son évolution. Chaque ligne permet d'en dévoiler, d'en stimuler des aspects différents et complémentaires.

instant magique lors d'une danse sensible avec C. Oui, je comprends à présent à quel point mon identité s'exprime grâce à l'autre. Comme c'est loin de l'ego…

Dimanche, Vivencia du zénith. Des « exercices simples » !. Cette notion de simplicité en Biodanza m'échappe un peu.
Ronde d'intégration (je n'oublie plus jamais les mains au cœur, pas aux poches !), une marche avec synergie (simple, ça ?), une danse de libération du mouvement, et je ne vais pas citer les autres exercices.
Ce que j'ai encore envie d'en dire, c'est que j'apprécie les remarques quant à la réalisation des exercices, à la suggestion descriptive des mouvements à mettre en branle (marche avec synergie), aux indications de direction (de la marche utile à la marche de plaisir, de l'effectivité à l'affectivité). Ces paroles précédant la mise en œuvre musicale et corporelle me sont très utiles pour accéder à un niveau d'intégration de plus en plus élevé.
Expérimenter le passage de l'exercice d'extension maximum vers l'exercice de fluidité à trois mouvements en sachant que c'est une transition permettant une dissolution corporelle et une présence du contrôle, est un moment passionnant d'expérimentation de cette autorégulation évoquée plus haut, et appliquée à un autre niveau, celui d'un état de conscience présent vers un lâcher prise.

Vivencia du crépuscule. Je me souviens d'une invitation non équivoque à libérer l'animal. Je n'arrive pas toujours à faire la part de ce que je crois être des restrictions de mouvements dues à de longues périodes de problèmes de dos (protusion discale etc.…), et ce qui peut encore être difficulté à soit rentrer vite dans une proposition, pleinement, directement, soit à libérer ce qui est encore enchaîné.
La cérémonie des fruits fut un moment jouissif et qui (là oui, je peux faire un lien) s'est certainement adressé à mon Inconscient Vital.

Enfin, je ne peux oublier l'intensité profonde et majestueuse de ma rencontre vivencielle avec Hélène. Encore un moment de…, de je ne sais plus quoi utiliser comme mot…
Je suis heureux d'avoir passé ma journée à tremper dans ce bain d'informations, de sensations, de vécus, de souvenirs, de projections, d'intégrations, d'élaborations…
Avril 2001.

Pour les mêmes raisons que ci-dessus page 10, note 2, j'insère la suite de mes réflexions à propos de ce module II, réflexions de l'été 2002 destinées à alimenter le désormais fameux « contrôle » de septembre 2002!

Le Principe Biocentrique

Arbre de vie

Le principe biocentrique est la formulation de l'intuition autour de laquelle s'organise la Biodanza. Il se fonde sur une proposition antérieure à la culture : poser le respect de la vie comme centre et point de départ de toutes les disciplines et comportements humains.

L'homme n'est qu'une expression de la vie comme l'est la fleur, la fourmi ; l'étoile, le dinosaure, la force de gravité. Toutes ces expressions sont indispensables à la cohérence de la vie, nécessaires à la compréhension de son évolution. L'univers et la vie ont surgi il y a quinze milliards d'années et l'univers s'est organisé en fonction de la vie. Tout ce qui existe à nos sens et tout ce qui existe hors de nos sens fait partie d'un fantastique hologramme biologique.

La culture s'est dissociée de l'évolution biologique au point de nous avoir entraînés vers une involution biologique. La plupart de nos formes de cultures sont anti-vie.

La Biodanza propose d'inverser cette tendance systémique en rétablissant à chaque instant de notre existence les conditions qui nourrissent la vie.

Une des grandes caractéristiques opératoires de ces conditions est le mouvement. Même la mort fait partie du mouvement pulsant de la vie puisqu'elle est nécessaire à sa perpétuation. Et de la mort des étoiles sont issus les atomes lourds qui nous ont forgés. Et au sein de la plus inerte des pierres, les atomes dansent.

La Biodanza insiste sur la force de l'amour qui a pour genèse biologique la coopération, l'intégration et la solidarité cellulaires. Rolando Toro voit dans l'amour une force extraordinaire de néguentropie.

Vie, danse, amour, s'unissent au sein du modèle de la Biodanza pour nous amener par paliers évolutifs successifs, vers une intégration toujours plus grande avec les systèmes qui nous englobent (l'infiniment grand) et les

systèmes que nous englobons (l'infiniment petit). La pratique renouvelée de l'expérience existentielle nous incite à vivre chaque goutte d'instants du fleuve de notre existence comme un témoignage unique, une empreinte fondamentale de l'évolution de la vie.

L'Inconscient Vital
Racines de la vie

L'inconscient vital est le puit de sagesse auquel le principe biocentrique vient s'abreuver.
L'évolution des systèmes organiques, des processus atomiques et chimiques se réfère à un modèle d'auto-organisation implicite qui en évoluant lui-même, a nourri la cognition et l'intelligence de la vie dans le cadre d'une relation constante de rétro-alimentation. En ce qui concerne le système vivant auquel nous appartenons, cette cognition et cette intelligence forment un psychisme cellulaire autonome, indépendant de notre conscience et de notre volonté, ce que Rolando Toro a magistralement appelé « l'inconscient vital ».
Cet inconscient est en lien avec l'inconscient collectif et l'inconscient personnel via des processus qui jettent des ponts à double sens entre les fonctions biologiques, les archétypes et notre histoire individuelle.
Sur la scène du quotidien, l'inconscient vital s'exprime par l'humeur endogène (état de bien-être ou de mal-être), le bien-être cénesthésique (capacité à se connecter à ses sensations, ses perceptions internes) et l'état global de santé (capacité de l'organisme à préserver son identité en différenciant les éléments extérieurs qui la renforcent ou qui la mettent en danger).

L'inconscient vital est le garant de la vie, son système d'autorégulation en quelque sorte. Il assure l'autonomie de toutes les fonctions vitales de base (réponses instinctives, réponses immunitaires, comportements d'adaptation entre autres).

L'intuition de Rolando, étayée par son empathie avec l'univers, ses expérimentations, ses observations et ses réflexions, ont défini la vivencia comme étant la voie d'accès direct à l'inconscient vital.

La Biodanza ouvre de manière spécifique les chemins à cette voie par des propositions « musique – mouvement – perception – émotion » ciblées sur la stimulation de la joie, l'élévation de l'humeur endogène et du plaisir cénesthésique et l'expression des instincts. Cette approche vivencielle se fera à travers des propositions d'exercice de caresses et érotisme, de jeux, de rencontres, de lien avec la nature, d'éveil des instincts, d'extase, de régression, de massage qui s'adresse aux sensations cénesthésiques entre autres.

La Biodanza propose de stimuler tous les facteurs qui vont renforcer et affiner la vivacité de l'inconscient vital.

Elle nous invite par ailleurs dans son approche théorique à être attentifs aux facteurs déstructurants pour l'inconscient vital, à les reconnaître, à s'en débarrasser ou à en faire baisser le niveau. (Dépression, milieu environnemental toxique, relations toxiques, maladies auto-immunes, drame existentiel, deuil, abandon, mutilation physique, ces quatre derniers facteurs ou leurs conséquences pouvant se résorber grâce à une démarche de résilience).

En redevenant présent à ce qu'il vit, en restant connecté à son inconscient vital, l'individu verra son désir de vivre augmenter. Ce sera l'expression du désir de ses cellules.

Module III : La Vivencia

Rarement un besoin aussi viscéral de me plonger dans le compte rendu s'est fait ressentir au plus profond de moi-même. J'ai ce désir depuis mon retour de Nice. Sa réalisation s'est heurtée au quotidien. Ah ! Le quotidien ! Cette oscillation entre le désert des désespoirs et l'oasis des possibles. Comme le jardinier de Christiane Singer, je ne peux que tenter de garder vivant le dialogue avec ce quotidien: l'irriguer, le nourrir, l'aimer. Je ne peux empêcher les interférences de mon environnement, l'existence des contradictions, des bonnes et moins bonnes surprises de la vie. Je ne peux contraindre le quotidien, je puis l'apprivoiser. Alors ce désir ?

« Desiderare il desiderio. Come accenderlo, come ritrovarlo » c'est le titre sensuel d'un livre de Willy Pasini.

Le grand art du désir est « savoir ce qui me fait réellement plaisir » (S.Butler) et la grande loi du désir est que pour désirer il faut pouvoir refuser (cf.Kant). Comme la vie, le désir n'a qu'une idée : sa perpétuation. Aussi ai-je perpétué ce désir de me plonger dans ce compte rendu. Et aujourd'hui, il est toujours là, vivant, vivace, frétillant, impatient. Et je veux plonger dans ce moment avec la volupté que j'avais en plongeant dans les eaux de la méditerranée, que ce soit en juin avec S. et M., en juillet en compagnie d'Hélène, Bruno et Fredo ou en septembre encore avec Bruno. Une légère appréhension, sœur de cette volupté m'accompagne. Je ne suis pas ce qu'on pourrait appeler un « bon nageur » et le souvenir d'une expérience pénible n'a pas encore disparu quand je me jette à l'eau…

J'ai envie de faire vibrer les lettres, de faire danser les mots, j'ai envie que les phrases coulent dans mon corps comme le sang coule dans mes veines. Rencontrerai-je quelque caillot obstructif ?

LA VIVENCIA !

Après les concepts plus généraux entrevus lors des modules précédents, me voici dans le système Biodanza, dans sa spécificité première, en son centre comme l'œil d'un typhon. Je ne doute pas que ce moment de parole écrite est une vivencia. Je suis assis, mais tout mon corps danse. Ma respiration est comme le vol d'une abeille : bruissante, haletante, se reposant, reprenant son envol. Mes pieds se déplacent imperceptiblement sur un petit territoire, le poids de mon torse se partage entre mes ischions, mes bras ondulent, guidant mes doigts sur le clavier, mon regard mobile se mobilise entre mes pensées. Oui, cette vivencia est un chemin de connaissance, un acte de connaissance. Je fais connaissance avec moi-même, avec les autres, avec le monde. Je me rends compte à quel point les répercussions de ces états vivenciels s'inscrivent dans ma mémoire totale. J'ai le désir de cette totalité, et ce désir s'appelle l'amour comme l'écrit Platon. Dans mes fiches d'auto évaluation, j'écris que je ne suis pas homme des extrêmes. Et pourtant j'aspire à rencontrer ces extrêmes. Les extrêmes, ce sont les limites, les confrontations, les positionnements. Il est venu le temps de m'impliquer. Je ne peux m'ouvrir si je n'accepte pas de me découvrir. Christiane Singer écrit que « Sans la frontière que lui imposent les falaises, l'océan noierait la terre et irait se perdre en trombes dans l'infini comme l'eau qui s'écoule d'une outre crevée ». Oui, « la liberté vit de la puissance des limites » écrit-t-elle encore. Et moi d'ajouter que c'est les terres qui ont émergé des eaux et leur ont ainsi imposé leurs limites à elles. Et que l'infini ne peut se définir que par ces limites qui surgissent et qui enfantent l'ardente liberté.

Et me voici prêt à entreprendre ce voyage dans le module VIVENCIA. En avant…

La veille de mon départ, Fredo m'a laissé un mot me disant : « Pars en paix mon amour, sois serein et heureux, je me nicherai dans ton cœur pour vibrer avec tes joies, tes tristesses, tes peurs, tes colères (peut-être), pour accueillir tes émotions. Je me ferai discrète dans le lien pour que tu puisses vivre pleinement le temps présent… »
J'ai entendu ces mots comme une marque de confiance et non comme une permission à vivre ce que je voulais. C'est cette confiance que je cherche dans un groupe de Biodanza. Un contenant affectif qui me permet d'être moi-même avec mes désirs et mon éthique, enfants de mes instincts. Un lieu où faire grandir ces deux enfants. L'un n'est pas seulement manque ou besoin, il est aussi énergie et mobile puissant. Quant à l'autre, l'éthique, elle me dit ma responsabilité vis-à-vis de moi-même et vis-à-vis des autres et de mon environnement : la responsabilité de favoriser la vie.
C'est sous l'œil de cette confiance et protégé par ce contenant que j'ai pu danser la danse du serpent avec S. dans l'accueil du groupe, vivre intensément ce moment et engranger la puissance de la séduction qui naît du rapprochement des corps et de la fascination des regards.
Et j'ai offert à C. ma danse d'expressivité comme si nous étions seuls au monde à l'abri de tous les regards et de toutes les justifications. Et comprendre que si nous avions réellement été seuls au monde, je n'aurais peut-être pas pu la lui offrir aussi intensément.
Retour en arrière…

A Bruxelles, j'ai pris le train pour me rendre à l'aéroport et suis tombé nez à nez avec S. en train de dire au revoir à son ami. Nous avons voyagé de concert, avons retrouvé M. Le hasard nous avait réuni tous les trois sur le même vol. En peu de temps, l'occasion s'était ainsi présentée de vivre des rencontres. Rencontre fugace avec l'ami de S. que je n'avais jamais vu, regard échangé avec des questions sans réponses autres qu'ultérieures. Rencontre avec S., aucune question dans le regard et le plaisir de la proximité. Et enfin rencontre chaleureuse à trois en retrouvant M.
Le vol débouche sur une bouffée d'air chaud qui s'engouffre par l'ouverture de la porte de l'avion. Mon corps tressaille à ce souffle comme il a tressailli

aux souffles de mes compagnes et compagnons dans le nid et groupe compact après cette danse du serpent mentionnée ci-dessus.

Je dis ici la vivencia vécue il y a deux jours avec le groupe de Philippe et entièrement consacrée aux rencontres. Rencontres avec les regards, l'étreinte des corps, fugace, plus prolongée, rencontres de la sensibilité des mains avec la réceptivité des corps, quelque part le B.A.B de la communication en Biodanza : le feedback. Avec ce qu'il faut d'expressivité pour donner et ce qu'il faut de sensibilité pour recevoir. Synchronisation, eutonie, rythme, empathie (le langage de la vivencia), échos à la vivencia sur le feedback proposée à Nice !

Ensuite, le bus nous amène dans le nid d'Hélène et Bruno après un arrêt à la gare pour répondre à l'instinct de nutrition qui se manifeste d'abord chez M. et qui réveille le mien et celui de S. . Hélène est là qui nous accueille avec sa générosité et sa capacité à recevoir. Nous voici en route pour le centre de l'Aubier. Nous nous retrouvons au troisième étage dans les appartements privés. B., R. et S. : trois nouvelles présences pour le temps de ce module, de quoi ébranler l'équilibre du groupe, non pas ébranler dans le sens de mettre à bas, mais de mettre en branle. Hélène propose un temps de parole qui est rempli de silences et qui ouvre la porte aux émotions qui suintent des témoignages des uns et des autres. J.-L. et V., S., V., chacun prend son temps pour parler, se présenter pour les nouveaux. La parole coule doucement, ruisseau plein du clapotis initié par les pierres arrondies qui en contrarient le flux, mais pas la fluidité ; ce qui rend cette parole surtout vivante. Je la prends et je parle de ma formation, de ma transformation. Nous descendons ensuite pour vivre une vivencia d'intégration qui pour moi est comme une désintégration des sens. Je veux dire par là que j'ai vécu cette vivencia comme une mise en gerbe de mes sens, comme si sagement réunis en quelque point de mon corps, les musiques et les exercices proposés avaient désintégrés cette sage place de repli prudent. La ronde des

regards qui nous connecte doucement les uns aux autres, les rencontres qui connectent les corps, une danse à deux avec S. dans un feedback coulant, une danse à deux en fusion (avec M.), dans laquelle je nourris mon identité par osmose avec celle de ma partenaire. J'élargis cette perception d'échange cellulaire dans une danse en cercle avec fusion proche : cette danse évoque pour moi le souvenir d'une incandescence des sens. Un groupe de fluidité tourne au groupe compact pour se diluer en rencontres et en rondes qui nous envoient ensuite vers la nuit et son pouvoir régénérant.

Vivencias

Samedi matin, une mini-vivencia nous lie et nous relie. Ouf, les habitudes ne s'installent pas trop ! Je suis ravi par cette proposition. Elle correspond à mon besoin de structures et de liberté (échapper aux enlisements des actes répétés sans donner cours au débridement). Cette mini-vivencia faisait suite à l'invitation à nous mettre en acte et ce, justement au travers de mini-vivencias présentées à deux et destinées à dédramatiser notre rôle futur de facilitateur. Oui, je me sens prêt à m'exposer plus et à me découvrir plus comme je l'ai écrit ci-dessus. Oui, j'aime cette invitation à m'approprier le jeu avant les règles. Bien sûr ces invitations participatives font naître de petites angoisses en moi, mais je les accepte comme faisant partie de mon chemin existentiel, de la même manière que les frustrations vécues nourrissent ma maturité affective. Nous nous mettons en petits groupes pour discuter des différentes manières de concevoir la connaissance. Je laisse venir les idées, écoute celles des autres. La connaissance à ne pas confondre avec le savoir. De la connaissance naît la conscience. La connaissance innée et celle acquise qui dans leur fusion façonnent le savoir. Et puis, la mise en synthèse de nos fils de pensée, l'importance du corps dans le phénomène de la connaissance.

Digression

Ce sont les sens qui donnent justement à connaître. C'est le processus interactif entre le sujet et l'objet qui va modifier le savoir. Celui-ci s'enrichit de la connaissance. Il faut qu'il y ait vie pour qu'il y ait processus de connaissance. La mort emportera mes connaissances, mais pendant ma vie j'aurai pu transmettre mon savoir. La Biodanza par la mise en œuvre des vivencias me propose ces chemins de connaissance. En ce sens, la vivencia est une synthèse existentielle (Rolando), une symphonie de l'instant (Hélène). Ce que la Biodanza propose à plus long terme, c'est l'autonomie vivencielle,

ou comment amener la nourriture prise dans le groupe vers l'extérieur. De la vivencia à l'intégration. Et faisant partie de la méthodologie, le plaisir est là, privilégié dans ces vivencias.

Quel merveilleux programme que de faciliter les chemins de la connaissance, le développement du savoir, la mise en place de noyaux de santé, la mise du corps en amour… Mi piace….

Vivencias, suite

Et c'est une valse libre qui me fait doucement tournoyer autour de moi, autour des autres, mon corps sort de sa position assise, puise son énergie dans ses gisements. La musique emporte mes pieds, mes jambes, mes bras, mon corps entier. Je me sens fluide, aérien. Une ronde d'air prolonge cet état et est suivie d'une danse légère. Hélène attire notre attention sur l'importance de mettre les bras en jeux dans cette légèreté, de les utiliser dans cette élévation vers l'air, l'élévation des bras entraînant l'élévation de l'humeur. Cela me fait penser à ce que je dis à mes élèves de Djembé : même si la frappe de la peau se fait dans le plan vertical, la pesanteur n'est là que pour donner la puissance au son, mais c'est la légèreté dans le rebond, la capacité d'utiliser cette énergie descendante pour s'élever vers le haut qui donnera une qualité de légèreté au son. Ainsi de la terre qui n'est pas là pour nous engloutir, mais pour nous faire rebondir et nous faire avancer. Ce que je fais dans la marche légère proposée après en prenant soin de ne point la transformer en danse pour arriver à une vivencia pleine de la marche. Le cercle se reforme pour accueillir des groupes de trois qui mettent en branle une marche avec synergie. J'en ai fait tellement cette année dans tous les cours « ouverts » de début de saison que je ne me sens presque plus capable de me laisser aller à cette marche. J'ai observé les épaules d'Hélène, la rotation de tout son tronc à partie du bassin, et en m'observant, j'avais l'impression d'un bloc de granit qui pivotait avec difficulté et puis j'ai essayé de retrouver la voie de la spontanéité, de laisser mon corps faire ce pour quoi il avait été conçu, marcher en synergie pour dépenser un minimum d'énergie à se mouvoir. Et j'ai présent à l'esprit cette photo d'un primate debout [7], vu dans le numéro de sciences et avenir de ce mois d'octobre, sa marche est on ne peut plus en synergie, tout ce que les facilitateurs me montrent et m'invitent à trouver s'y trouve. J'ai donné cette photo à Philippe, Géraldine et Guillaume tellement je la trouve parlante et émouvante. Allonger le pas, augmenter la synergie m'amène sur la musique suivante jusqu'au sautillement qui combine les deux forces en présence dans cet axe vertical qui me lie à la terre, la gravité et l'élévation, avec dans cette proposition une mise « en air » accrue.

Ensuite, je goûte pleinement la marche-danse d'autorégulation et d'adaptabilité, je savoure le passage de la phase d'intensité à la phase de repos. Je constate à cette occasion comme cette faculté de me trouver, de me

[7] Voir la photo en page 45

retrouver, de me mettre dans l'instant présent s'est affinée en moi. Passer de l'abandon à la vigilance d'une fraction de temps à l'autre est véritablement enivrant. La motricité tonique et l'affectivité expressive se succèdent en glissant l'une sur l'autre, sans à-coups, mon corps entier répond présent à ce chevauchement de sensations tectoniques. M.-C. m'accueille longuement avant que nous nous bercions à deux. C'est l'abandon dans la confiance, la régénération dans le repos, dans le « se pauser ». Cet état s'amplifie dans un petit groupe compact (avec M.-C., C., S. et R.). Je m'y sens bien, détendu, pouvant laisser mon corps se fondre, se fluidifier. Je sens comme ce petit groupe harmonise ses états, ses tensions, ses tonicités différents en une sorte de taffetas affectif ! Le tissu s'assouplit sous la caresse de l'affectivité. Je partage ensuite les bienfaits de ce moment dans des rencontres, je vais à la rencontre des couleurs irisées des arcs-en-ciel affectifs générés par mes compagnes et compagnons. Une ronde de grâces à la vie nous coule dans la pause de la mi-journée.

Retour vers la théorie

« Dans la vivencia, il n'y a pas de conflits. Le conflit naît de l'interaction entre la conscience et le monde des réalités » (Rolando). Hélène nous dit méditer sur cette phrase depuis vingt ans et nous invite à prolonger cette méditation. Temps de parole : je suis interpellé par ce qui se dit. Je parle peu dans les moments de parole proposés dans les groupes hebdomadaires auxquels je participe. Je n'arrive pas à rendre compte de l'état d'intégration auquel je puis parvenir en vivencia avec l'aide du langage parlé. J'ai tendance à rester dans l'anecdotique. Mais je puis témoigner des répercussions de ces états vivenciels fugaces (en vivencia et dans la vie) dans ma mémoire totale. Ce n'est que de ce précieux réceptacle que le souvenir du vécu peut surgir et s'intégrer dans mon être quotidien. Oui, je m'aperçois que je regarde les autres dans les yeux autrement, oui, quand je rencontre quelqu'un que je ne connais pas, je suis ouvert à ce que je ne sais pas de lui alors qu'auparavant j'étais fermé de prime abord, et pour en rester à ces deux exemples, je pense qu'il s'agit là d'une manifestation d'intégration, d'unité en tant que sensation intense du moi à cet instant. Et que à ces instants, mes fonctions corticales libèrent la voie à la sensibilité. Et en réalisant ceci, j'allume ma conscience et ma conscience projette le film des résidus de vivencias sur l'écran de mon organisme. Et cette projection va influencer ma manière de rentrer dans le monde, de le rencontrer. Je deviens plus attentif à ressentir, j'accepte ce qui

est et cela ne me manque absolument pas de ne pouvoir le traduire en langage causal. Et Rolando me dit que le seul langage par lequel parle la vivencia est l'empathie. Rendre mon corps participatif dans mes processus pathologiques me fait évoluer. Mon comportement s'auto-accouchera en un nouveau comportement, presque à mon insu sans doute.
La vivencia qui clôturera cette journée suit un survol des termes repris dans la fiche d'auto évaluation, pour éviter les malentendus quant à leur signification. C'est là qu'on constate combien on est prêt à ne pas entendre ce que l'on ne veut pas entendre. Et qu'en tant que transmetteur d'un savoir, il est utile de se demander et de vérifier comment cette transmission s'est ou non intégrée chez le « récepteur ».
Expressivité, sensualité, affectivité, synchronicité, fluidité, écoute, sensitivité, survolent les exercices proposés en cette fin de journée. Une ronde d'écoute, une danse de synchronicité à deux, la danse d'expressivité offerte, la danse du serpent, le nid, le groupe compact au sol, s'en relever ensemble avec des caresses, la fluidité des rencontres proposées et une ronde finale qui nous transfert à la nuit. Oui, comment mettre tout ceci en paroles. Mon souvenir est l'homogénéité, la fluidité, l'affectivité, le bien-être, la douceur, une tranquille sensualité, toutes sensations qui se sont prolongées dans la soirée chez Hélène et dans la capacité à se lover dans ce lieu si accueillant pour nous trois, M., S. et moi-même. Le jour s'est retiré, le silence de la nuit avance sur la pointe des pieds, la torpeur du sommeil me berce, mes cellules se chuchotent leurs secrets…

Dimanche matin, V. et J.-L., nous proposent une mini-vivencia dans la lignée de l'affectivité et de la sensualité des vivencias proposées par Hélène. V. est lumineuse, J.-L. avec cette faculté d'apparaître désarticulé me séduit. Ils nous proposent avec beaucoup d'opportunité et d'humour une ronde de regards, une marche avec sensualité, une marche à deux, quatre etc…., une danse à deux et quelques rencontres. C'est simple, gai, sans prétention, naturel, bon.

Nous reprenons le cours théorique des événements avec un flot d'informations qui s'insinue dans mon être grand ouvert. Nous reparlons de ce socle granitique fondamental qui est l'Amour et qui dans ses perpétuelles mouvances macroscopiques et microscopiques va conditionner et favoriser l'expression de nos potentialités pour les fondre dans le creuset de notre connaissance. Cette transmission qu'anime Hélène, cette transmission « ici et maintenant » me crée, je me sens en autocréation et je le communique. Mon corps, sa présence, sa sensibilité, sa finesse de réponse, est une totalité. La vivencia se propose comme intégrante avant tout. Les potentiels génétiques doivent pouvoir y trouver un terreau d'expansion et d'expression. La ligne de la vitalité va fertiliser les graines de la joie qui feront de l'ombre à l'angoisse. La ligne de l'affectivité verra s'éclore les fleurs de l'amour qui me protégeront de l'amertume et du ressentiment. La ligne de la sexualité épanouira mes désirs, ma capacité à les ressentir et à les exprimer pour laisser l'impuissance et son incapacité à exprimer, sourdre dans les failles rocheuses qui me dissocient. La ligne de la créativité développera mon aptitude à utiliser mon agressivité pour agir sur le monde, transformer mon environnement et répondre aux contraintes de la réalité. Petit à petit mes peurs culturelles qui paralysent mes actions fondront comme neige au soleil et laisseront leur place aux seules peurs instinctives (j'y crois…) [8].

Enfin, la ligne de la transcendance remplira l'outre de la vie d'une euphorie saine qui pourra transformer tristesse et mélancolie. Les vivencias initient un processus évolutif qui va par paliers d'intégration me mener vers un état de grâce. Cet état n'est pas un but en soi puisqu'il est lui-même évolutif, mais c'est là une aspiration constante vers une intégration pleine des cinq lignes qui surgissent de mes potentialités génétiques. L'expression des émotions intégrantes favorisée par la vivencia m'aidera à éviter les facteurs de dissociation, de ruptures de mon harmonie organique. Je retombe sur cette distinction entre l'émotion et le sentiment déjà abordée avec Paula. Oui, je constate à quel point l'émotion est un moyen de communication de corps à corps. C'est une communication immanente, une réponse psychophysiologique à des impulsions externes ou internes, je me montre

[8] Je continue à y croire et je suis toujours en chemin.

comme je suis dans la fragilité de l'instant. Le sentiment, lui, est propre à ma conscience qui perçoit ces moments d'unité vivante en léger différé. Ce sentiment m'est propre, personnel et confidentiel. Je puis le communiquer ou non. L'émotion aussi, je puis ne pas la communiquer mais il s'agit là d'un processus pathologique puisque c'est mon organisme qui ferme ses portes de communication. Si je ne désire pas ouvrir ma sphère du sentiment, le processus relève là de ma conscience. La vivencia se propose de permettre l'éclosion de sentiments intégrants, épanouissants : l'amour, l'altruisme, l'empathie… Est-ce à dire que les sentiments que je ne communiquerais pas seraient des sentiments non intégrants ? Je ne sais pas. Ce que je sens, c'est que ces sentiments se forgent aussi sur le chemin qui relie l'instinct à l'éthique.

L'éthique, ce sont mes valeurs construites en interaction avec le monde ; elle m'est propre, édifiée avec les briques de mes codes, en harmonie et en respect avec la vie. Mon éthique me renvoie l'image de ma responsabilité face à moi-même, aux autres et au monde. Elle peut rentrer en conflit avec la morale et ses codes hétéronomes. C'est ma liberté qui enfante mon éthique. C'est la sensibilité que je mets dans cette liberté, liberté de percevoir le beau, d'appréhender l'esthétique, qui façonnera les habits de mon éthique. Il me semble que cette notion d'éthique est en déperdition et que ses alternatives (nihilisme, dogmatisme avec son lot de guerres, d'intolérance, de cruautés) ont une fâcheuse tendance à avoir beaucoup de succès dans notre monde actuel. Là aussi, la Biodanza peut apporter sa force, sa contagion. Oui, la contagion des états d'intégration induits en Biodanza, j'y crois très fort. Oui, j'ai envie d'être de plus en plus contagieux et pourquoi pas de provoquer des épidémies…
L'éthique est bien au-delà des formes.

Vivencias, suite et fin

Et la vivencia fut ! Hélène nous propose une vivencia sur le feedback. Pleine, intense, passionnante, intégrante. Nous voici loin des stupéfactions nées la veille concernant le terme synergie qui avait été décortiqué, expliqué, détaillé.

Une première ronde nous invite à regarder, écouter et sentir. Je suis mal dans les rondes. Je ne perçois pas ce caractère « sacré » dont me parlent certains facilitateurs. La ronde bien souvent ne reste pas ronde et j'ai souvent l'impression que ce « cercle sacré » se transforme en sacs de nœuds, et cela m'indispose. Je me sens frustré de ne pas pouvoir prendre ce temps sacré de justement regarder, écouter et sentir. Ce sont tout de suite des élans qui coupent l'espace, des embrassades et accolades qui déferlent comme d'impatientes vagues qui veulent à tout prix grignoter le sable de la plage vierge. Heureusement, cela ne s'est pas passé dans cette ronde précise et j'ai dès lors apprécié la consigne claire. Mais que de fois n'ai-je pas envie de fuir la ronde ! [9]

La danse suivante nous propose « simplement » de sentir la pulsation née de la musique, ô musique puissante, musique magique.

Un petit voyage en train nous est ensuite proposé. Un train rythmique, collés les uns aux autres, pénis contre fesses (quand il y a lieu…). J'apprécie la suggestion de se retrouver voyageur ou machiniste, la sensation de mener ou d'être mené induit des adaptations complètement différentes. Je me sens plus libre quand je suis aux commandes. [10]

Une danse rythmique avec impétuosité s'offre ensuite à nous, dansée par petits groupes. Prendre le temps de sentir la pulsation, écouter le battement du cœur de la musique. Voici ce que je dois parfois réapprendre. J'ai pris l'habitude dans ma formation rythmique avec Arnould d'aller écouter tous les étages rythmiques et de parfois danser et sur la systole et sur la diastole des battements de ce cœur rythmique. Le rythme est le feedback fondamental de la relation corps dansant et musique.

Une danse rythmique à deux avec changements et invitation à faire transiter ce battement du cœur par le regard me rappelle quelques difficultés dans ma rencontre avec S. En parlant ensemble plus tard, elle me disait qu'elle se sentait en arythmie. Je lui ai dit que je pensais que c'était notre rencontre à cet instant qui l'était.

L'aspect ludique qui peut faire passer tant de choses « mine de rien » est mis à contribution dans une danse rythmique à deux durant laquelle les deux partenaires se touchent les parties du corps énumérées par la facilitatrice tout en restant en synchronisation rythmique. Follement gai.

---

[9] Aujourd'hui, le « poussin » facilitateur que je suis s'aperçoit que lui-même aurait tendance à vite mettre les rondes en mouvement … C'est bon de relire tout ceci !

[10] Libre ? Ou plus à l'aise ? La question reste posée…

Une marche à deux, hanche contre hanche se déroule plus ou moins confortablement selon la taille du ou de la partenaire rencontrés (!) [11].
Les pieds rivés au sol, les genoux souples, dans un état d'auto-perception en éveil, la danse suivante nous invite à in***corp***orer le rythme central. Je ne me sens pas très fluide dans cet exercice.
La danse suivante, à deux, parle la langue de base de la vivencia : l'empathie.
C'est une danse du bassin accompagné par l'arrière. A. et moi la dansons avec une empathie sensible.
Une danse yin pour la sensibilité se propose ensuite. Les gestes sont délicats, lents, avec une expressivité née du centre, peu de déplacements. Je découvre le monde, je l'englobe.
Des rencontres sensibles coulent de source après ces instants et je me remémore deux belles rencontres avec Ch. et C. la petite.
Deux rondes en feedback dont je n'ai pas de souvenirs conscients précis mettent un terme à cette première partie de la journée.

Intermède en intimité

Il me faut parler de la pause qui a suivi. Après le repas, S. et moi sommes sortis faire une petite escapade. J'ai envie d'en parler parce que je sais que je dois affronter l'environnement de cette relation. Je veux le faire pour moi, pour Fredo qui lira ce compte rendu, pour S. qui le lira également et pour Hélène dont le désir de me suivre s'est clairement exprimé lors de notre entretien téléphonique d'il y a peu et à qui j'exprime aussi le désir de la suivre durant ce processus de formation. Cette ouverture en feedback est nécessaire à notre connaissance. Je ne désire pas parler de l'escapade dans la nature environnante proprement dite, mais plutôt de mes escapades dans la relation privilégiée qui nous unit S. et moi. Cette relation et ce qui s'y passe est pour moi une suite de vivencias. C'est vraiment ainsi que je la vis, dans l'instant présent de nos rencontres. Le cadre n'est pas un groupe de Biodanza, le cadre est composé de nos seuls deux êtres, dans le respect mutuel de nos libertés individuelles. Je retombe ici sur l'aspect évoqué plus haut du comment rendre compte ? Comment rendre en paroles ce que je vis dans ces échanges. Je puis voir qu'ils me sont bénéfiques, gratifiants, nécessaires. Ils contribuent à m'ouvrir, à me connaître et à connaître le monde. Si j'ai à rendre compte, c'est que S. et moi sommes de sexe opposé et

[11] Je mesure 1m97 et oui, certaines propositions en Biodanza ne sont pas aisées à réaliser pour moi. Mais il y en a tant d'autres…

que ma vie se passe principalement auprès de ma compagne Fredo, et non pas auprès de S. Et que cette relation génère des angoisses et des peurs chez Fredo. Ce que je peux comprendre, admettre et entendre. Oui, les émotions nées de ces rencontres ont donné naissance à des sentiments. Non, je ne désire pas communiquer ces sentiments, j'aurais l'impression de les affadir. Peut-être ces sentiments doivent-ils encore être plus intégrés avant que de pouvoir sortir de leur sphère. C'est mon corps qui me dira s'il est prêt à laisser s'échapper ces volutes qui tournoient. Ce que je sens intensément, c'est l'assurance d'un réceptacle immense, d'un contenant profond en moi. Je peux y déposer les ingrédients qui naissent des émotions jaillies de toutes les rencontres faites dans le monde. Rencontres avec S., avec une fleur, une musique, un arbre, un tableau, un enfant, I., A., V., Ch., M. etc.... Mais ces rencontres sont des vivencias et je suis heureux de pouvoir vivre des vivencias ailleurs que dans le cadre « Biodanza ». Et les rencontres en vivencias peuvent avoir des résonances infiniment petites ou infiniment grandes, ce qui est le cas avec S. Par contre, ma rencontre perpétuelle avec Fredo, est un processus cognitif incessant, un processus sensible, à fleur de peau, permanent, unique. Je ne veux ni ne peux comparer l'incomparable. La vie vient de nous faire à Fredo et moi-même, une surprise de taille en nous gratifiant d'une grossesse accidentellement voulue sans doute [12]. Nous nous auto-créons perpétuellement. Ma présence est, mon engagement est, je n'ai ni doute ni question à ce propos. Ces quelques lignes témoignent de mon envie de partage, de mon envie de me découvrir et je peux dire qu'en les écrivant, je sens rôder des appréhensions indéfinies que j'accueille. Appréhensions du « qu'en dira-t-on » !! C'est dit !

[12] Entre la joie de cette nouvelle et l'appréhension de me voir père à nouveau, je ne peux pas dire que la manière dont je livrais cette information dans mon compte rendu transpirait l'enthousiasme… Adam a deux ans en ce mois de juillet 2004. Et il est magnifique !

Autour de la Vivencia

Nous avons parlé ensuite des « problèmes » qui peuvent surgir lors des séances de Biodanza. Les résistances mises en place chez les participants pour se protéger, la prise en compte des résistances du facilitateur, les transferts et contre-transferts, l'importance du dialogue affectif dans le dépassement de ces résistances. Et la progressivité indispensable dans les vivencias proposées afin de faire doucement fondre ces résistances. Un doux soleil d'hiver ! En vrac, dans le sac à moyens, je mets les jeux indifférenciés, les rencontres fugaces, les exercices avec changements de partenaires, les exercices alternés, le renforcement de la perception de soi, de la confiance en l'auto-maîtrise de son processus d'évolution, la connexion à sa valeur, les danses identitaires, l'intégration motrice, l'intégration affectivo-motrice
(« Avec ça, on en a pour un an » nous disait Hélène). Et bien sûr favoriser l'expression de la joie qui permet aux personnes de mieux affronter les résistances.

Nous avons également parlé de l'après Vivencia. Les sentiments de culpabilité, les souffrances qui peuvent surgir du décalage entre séance de Biodanza et l'extérieur.
Le sevrage. Notre culture survalorise la souffrance et nous devons favoriser la capacité à exprimer nos difficultés à travers les découvertes des « je peux » et des « je ne peux pas ». Il faut se positionner par rapport aux participants qui viendraient pour « souffrir ». Il faut être convaincu sur le sens du travail que l'on propose. Notre discours doit être clair : l'esprit d'ouverture, de tolérance, d'acceptation prédomine. Ne renforçons surtout pas l'idée que la Biodanza est une bulle. Encore et toujours la progressivité. Renforcer l'estime de soi, le sentiment d'identité, renforcera le processus d'autonomie. La ligne de la transcendance gagnera à être explorée face au décalage par exemple.

Enfin, je garde à l'esprit que la Biodanza est un montage méthodologique à visée thérapeutique et n'est donc pas transposable dans la vie. Mais ce qui sera transposé, c'est l'accomplissement de l'expression des potentiels mis en route.

J'ai lu avec intérêt les textes de Rolando. Je prends ces textes comme une source à laquelle puiser en permanence suivant ma soif. Je n'ai pas envie de rentrer dans ma tête les tableaux de correspondance, les interactions, les combinaisons etc….J'aime à suivre l'invitation d'Hélène à apprendre le jeu avant de laisser ses règles pénétrer ma conscience. Juste un étonnement, celui de ne pas voir la Biodanza aquatique reprise dans les principaux exercices de la ligne de transcendance. [13]

[13] Je sais aujourd'hui que Rolando la place avant tout dans la vitalité.

L'après module

Comment ne pas parler de cette merveilleuse expérience, si forte, si intense : l'expédition en compagnie d'Hélène et Bruno pour aller écouter les brames des cerfs. Cette marche vers la bergerie sous la lueur légère de la lune renaissante, et la brillance des seules étoiles. Ma rencontre avec mes peurs du noir remontant à mon enfance, qui s'est avérée être une peur de me retrouver seul, perdu en un lieu inconnu et sans repères. J'ai marché sur les pas de ma mère [14], j'ai avancé vers ma mère, dans l'obscurité avec l'éveil des autres sens pour pallier l'absence de la vue.

Ma peur de chercher le réconfort, la résurgence de mon incroyable croyance, pas si lointaine que ça, en ma capacité supposée à me tirer d'affaire seul comme si le monde n'existait pas.

Et ce moment fabuleux d'expansion, d'amplitude corporelle et de conscience. Happé par le ciel, mon corps s'est distendu, lançant mes bras à des entrelacements sans contact avec les bras des étoiles.

L'arrivée dans la bergerie, l'installation des sacs à la lueur des bougies allumées par Bruno, et la sortie dans la nuit entre les échos des brames, forts, puissants, enroués, aboyants.

Les bruits des sabots qui foulent la terre, le bruit des bois qui s'entrechoquent.

Et l'obscurité. Et le silence des bruits nocturnes. Le retour vers la bergerie, le glissement des corps dans les duvets, le sommeil qui tombe, le réveil dans un matin incertain, la quête d'une vision, chahutée par les chasseurs qui nous poussent, les cerfs, Bruno et moi, à changer de versant. Et puis la rencontre : un cerf et ses biches aussitôt repérés par Bruno. L'émotion de l'instant est forte, simple, prenante. Encore une vivencia.

Ni mots, ni lettres, ni paroles, ni phrases, juste le corps qui se souvient de ses muscles bandés pour ne pas éveiller les cailloux, les brindilles qui pourraient craquer.

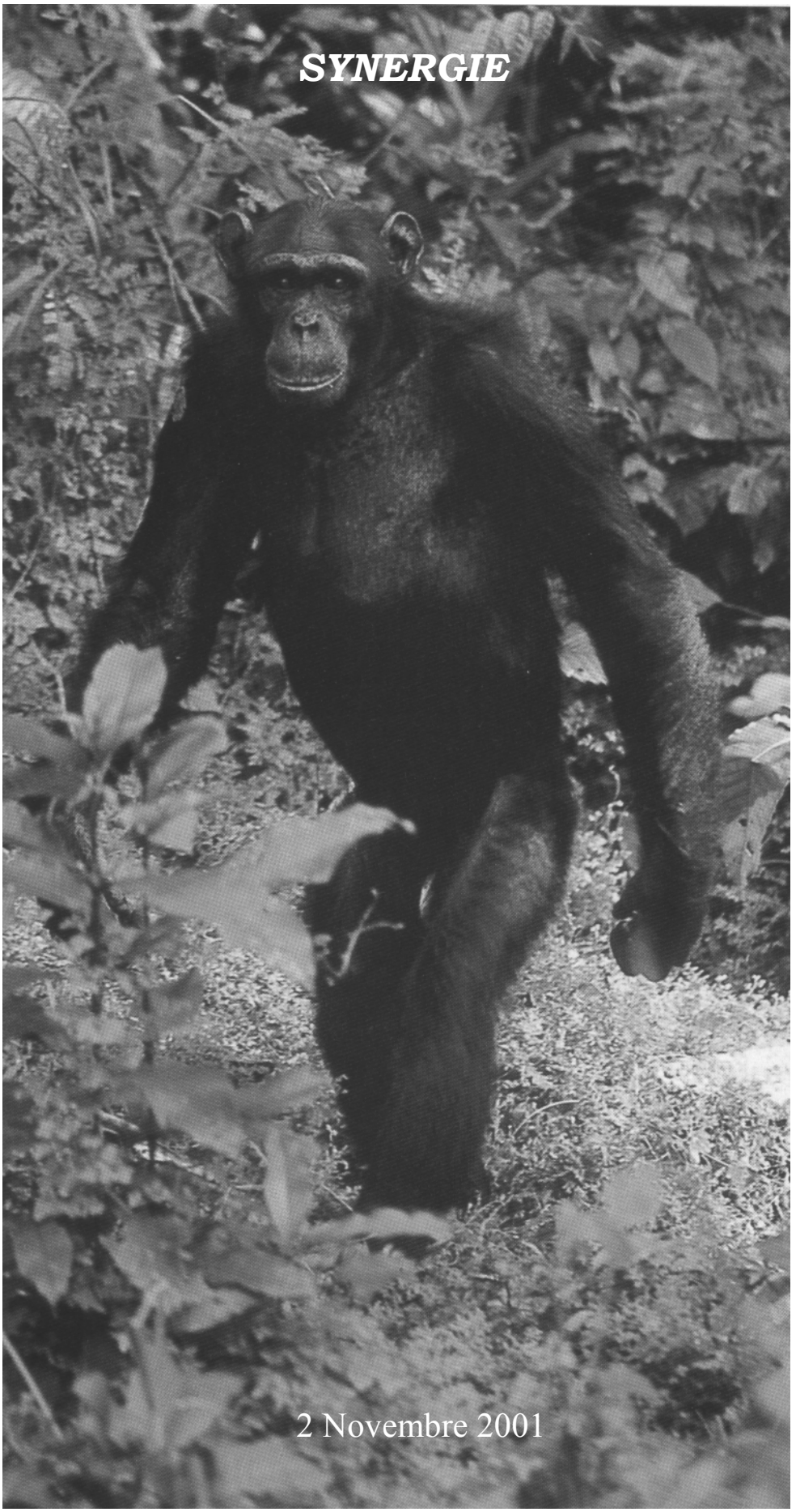
La respiration qui se fait murmure, les yeux qui savourent la fusion du cerf bramant, de ses biches et de la nature, sa nature. Et puis, pfffuit, l'envol de

[14] Ma mère est aveugle.

cet instant gracieux et de grâce, l'évaporation de ce tableau délicat, notre présence a été détectée, salut !

Le retour, la découverte avec les yeux, du chemin deviné, palpé, senti, humé la veille. La rencontre du troupeau de moutons qui avec ses cloches composent un vaste balafon mobile. Mon cœur sourit…

La danse est le désir de l'expression de la vie


SYNERGIE
2 Novembre 2001

Module IV : Les aspects biologiques de la Biodanza

La science de la vie, la danse de la vie, le sens de la vie

la vie…,

la vie…,

la vie……

Mais qu'est-ce donc que cette vie qui ouvre le mot même de « Vivencia » ?
La vie est une question sans autre réponse que son expérimentation. Si j'accepte de m'y jeter, je peux m'en approcher pour mieux écouter les secrets qu'elle a à me murmurer. Si j'accepte de m'y frotter, j'en prendrai les couleurs, les odeurs. Si j'accepte de la saisir à bras le corps, j'y puiserai de l'énergie. Si je la regarde en face, j'y verrai l'infini des immensités galactiques qui me donneront le vertige des incertitudes, la richesse des incompréhensions, les vicissitudes des doutes (autant d'invitations à me régénérer perpétuellement…). Si j'accepte de scruter ses échos, j'y découvrirai les petits riens qui font les grands bonheurs, les petites venelles qui font les grands chemins, les espaces vides où me déployer. Si je dis oui à la vie, j'avance avec tout l'univers, je suis en marche avec tout le vivant, j'adhère à la flèche du temps qui m'entraîne vers ce que je ne sais pas, vers ce que je ne connais pas, vers ce qui me construit, vers la permanence des découvertes. Et si je suis oui, je suis vivant (« être oui, c'est être vivant » A.Desjardins). Je ne suis pas seul dans ce processus, j'entraîne tous les atomes de l'univers dans mon sillage tout en étant ce sillage.
Et comme le sillage laissé par le navire qui fend les eaux, j'accepte qu'il puisse être plein de remous, les remous de la vie, ses frustrations, ses interrogations, ses attentes interminables, ses espoirs insensés, ses doutes aux couleurs du néant…[15]

Je me trouve là, dans le creuset de la vie, dans l'objet même, le sujet même de la Biodanza. Je suis la vie, je peux l'expérimenter à tout moment. Je

[15] Le 28 mai de cette année 2004, mon fils Basile, âgé de 19 ans, succombe aux blessures consécutives à une simple (oui, je dis bien : SIMPLE !) chute de vélo. Ô ! Comme cette phrase est juste, et féroce…

pourrais bien sûr emmagasiner dans ma mémoire des informations. Je pourrais remonter aux sources des premiers balbutiements de la vie, ensuite aux premiers ébats du vivant à travers les heures d'exaltation, les journées d'intuition, les nuits d'imagination vécues par tant d'êtres humains depuis que la conscience, une des branches de l'arbre-vie, s'est manifestée en nous, représentants d'une espèce à part de par sa capacité à vivre la noèse. Mais ici et maintenant, je préfère vivre les questionnements qu'accumuler les informations.

La vie me semble en expansion constante, comme cette conscience que je viens d'évoquer. Cette conscience qui est en expansion dans ma vie d'être humain, cette infiniment petite gouttelette de temps, d'espace, de masse, de volume si je les dépose à côté des 90.000 années-lumière de diamètre de ma galaxie perdue dans les grands vides du cosmos, ces régions immenses de dizaines de millions d'années-lumière complètement démunies de galaxies. Et cette vie pourtant est si infiniment grande au regard de la vie quasi virtuelle de certaines particules qui n'existent que dans l'interaction. Ce n'est pas le moindre des paradoxes que ces antinomies apparentes entre macrocosmes et microcosmes. Je reste interdit entre ce partage dévolu aux quatre grandes forces qui nous entourent. La plus faible, la force gravitationnelle, a la plus grande portée et agit à l'échelle de l'infiniment grand, des masses et volumes souvent à la limite de notre compréhension parce que tellement loin de notre échelle. Quant à la plus vigoureuse des quatre forces de la nature, la force nucléaire forte, à l'opposé de l'infiniment grand, elle agit dans l'infiniment petit, son domaine d'influence étant celui du noyau de l'atome.

Laissons de côté ces comparaisons de tailles et voyons une autre facette de la vie : la complexité, ou plutôt le degré de complexité que nous avons atteint (ou qu'il nous a été offert d'atteindre ?). Mais, quels sont les critères à retenir pour juger d'un degré de complexité ?

Est-ce mon intelligence et ma conscience qui m'amèneraient à pouvoir affirmer que mon degré d'organisation d'être humain est une des finalités les plus abouties au niveau de la complexité dans le projet de la vie ?

Hubert Reeves parle du « principe de complexité » en énonçant : « L'Univers possède, depuis les temps les plus reculés accessibles à notre exploration, les propriétés requises pour amener la matière à gravir les échelons de la complexité ». Je trouve cet énoncé déjà moins vaniteux que le « principe anthropique » qui dit que l'Univers savait que l'homme allait venir.

Ce principe anthropique me paraît un retour vers cette idée d'une place centrale de l'homme dans l'Univers, même si la signification de cette place est tout autre que dans les cosmogonies qui ont prévalu durant près de deux millénaires dans notre histoire humaine. C'est comme si on disait : Bon, d'accord, la terre n'est pas le centre de l'univers, elle tourne autour du soleil qui lui-même n'est plus le centre de notre galaxie, la si joliment nommée voie lactée, mais quand même, la terre occupe une place particulière dans l'univers ! Alors l'homme n'est peut-être plus le centre de l'univers, mais il redevient dans cette vision le centre des desseins de l'univers.

(Or, les observations de l'univers nous disent qu'il n'y a pas un centre mais qu'il n'y a que des centres…)

Rolando quant à lui nous propose de réfléchir à l'énoncé suivant : « L'Univers existe parce que la vie existe, l'Univers s'organise en fonction de la vie. » Cette proposition est à la base de la formulation du principe Biocentrique qui sous-tend le modèle théorique de la Biodanza.

En tant que partie du vivant, émanation de la vie, je me sens de plus en plus proche et en empathie avec cette proposition de Rolando.

Loin de la vanité du principe anthropique, Rolando nous propose en tant que « vivant ou organisme vivant » de nous situer dans un système vivant beaucoup plus vaste incluant tout ce qui existe ; j'entends moi : tout ce que nous pouvons appréhender que ce soit par nos sensations, nos sens, le résultat de nos observations, de nos expérimentations ou par nos concepts et réflexions mentaux.

Il me paraît important, comme nous y a invité Hélène, de distinguer le vivant et la vie. Le vivant me semble être une forme d'expression de la vie. L'organisation de la matière, les déplacements des électrons, l'expansion de l'univers, les différentes formes que prennent les galaxies en sont d'autres.

Font-elles parties du « vivant » ? Je dirais par rapport à ces notions de vie et de vivant, que je considérerais l'univers comme le règne de la vie et tout ce qui existe dans cet univers comme diverses expressions ou impulsions de cette vie. Là, je rejoins volontiers Rolando : tout ce qui existe, c'est aussi bien les quasars, les neutrinos, les roches, les végétaux, les animaux (les organismes vivants), ou encore le mouvement, l'affectivité, et nos pensées les plus subtiles.

Je sens bien que je bascule dans le questionnement existentiel quand je me dis :

Si je peux nommer l'univers, est-ce parce que la vie m'a inclut dans un projet qui était de ne pas se laisser observer de l'extérieur ? On sait que l'observateur a une influence sur ce qu'il observe, une influence telle que son observation pourra être faussée par cette place d'observateur. Je fais partie de la vie comme l'univers, je m'autorise donc avec les milliards d'autres humains doués de conscience et d'intelligence à observer, à constater de l'intérieur, en tant que partie du tout, et à utiliser cette faculté à exprimer ma conscience avec les autres individus appartenant à mon espèce, pour nommer, analyser, mesurer, comparer ces constatations. Et quelque part en faisant cela, je « crée cet univers », je « me crée cet univers », je « nous crée cet univers ». C'est comme cela que je comprends le sous- titre du livre de Trinh Xuan Thuan, La mélodie secrète : « Et l'homme créa l'univers ».

Au moment où j'écris ces lignes, je suis submergé par l'aspect passionnant de cette réflexion et en même temps tout mon corps est comme compressé par un autre aspect qui est, lui, franchement vertigineux… Quelle peur ? Quelle angoisse ?…

Je voudrais encore parler de cette cinquième force que nous propose Rolando: l'Amour. Rolando définit l'amour, ou plus exactement le sentiment d'amour comme l'expérience suprême du contact avec la vie. Que fait d'autre l'homme en s'interrogeant sur sa place, son origine, son devenir, son environnement proche ou lointain. Il cherche à répondre à l'angoisse qui l'a saisi en s'apercevant que l'univers ne s'arrêtait pas à cet environnement proche, ni, plus tard, à son horizon, ni plus tard encore à la voûte céleste. Il

recherche cette expérience du contact avec la vie. Sans doute sait-il en lui-même qu'il fait partie de cette vie. Quel autre sentiment que l'amour peut-il à lui seul effacer toutes nos angoisses, gommer nos doutes, et surtout nous ouvrir à ce point sur nous, les autres, la vie ? Pour moi, l'amour est énergie pure. Et la vie est énergie. Notre univers est fait d'une quantité de vide bien supérieure à la quantité de matière. Ces vides, ces espaces sont à mon sens remplis d'énergie ; ils portent en eux les résidus de l'énergie colossale issue de nos origines, du big bang. Et comme le dit si bien Christiane Singer : « l'Amour a besoin d'espace pour déployer ses ailes ». L'Univers porte en lui des immenses espaces d'amour. Ce sont là encore des impulsions de vie, des germes, des semences qui agissent en rétroactions. L'amour nourrit la vie. La vie nourrit l'amour. Le principe biocentrique est un principe biocosmologique dont l'unicité est régie par l'interaction entre la vie et l'amour. La vie est. L'amour est.

Tout ceci est beau. Et qu'est-ce que j'en fais dans ma vie ???

Et bien, je me rends à Nice au mois de mai 2001, je vais suivre le quatrième module de la formation en Biodanza consacré aux fondements biologiques de la Biodanza et Hélène, ma formatrice et porteuse de parole, me propose ainsi qu'à mes compagnes et compagnons, de vivencier ce module.

« Comment transformer la nécessité d'inclure ce module dans la formation et ma relative incompétence en la matière » se demanda Hélène ?

Je ne sais quelle réponse exacte se formula Hélène, mais ce que moi j'ai ressenti, c'est que cette nécessité qui est si présente dans l'expression de la vie à se manifester de façons diverses, multiples, créatives et donc aussi à s'incarner dans ce module s'est nourrie de la force évolutive par excellence : l'Amour.

Et j'ai envie de dire que pendant ce module, le plaisir a été le facilitateur de la nécessité.

Vivencias

Vendredi, j'ai vécu une vivencia d'intégration, d'approfondissement, d'intégration, de retrouvailles dans laquelle j'ai pu cultiver les fruits proposés : ceux du bien-être, ceux de la plénitude…

La plénitude dans la danse créative rythmique, en prenant, en investissant un espace, en prenant le risque d'avancer avec irréversibilité. Je pense avoir

découvert que je pouvais plus facilement avoir le courage d'oser qu'oser avoir le courage (ce qui peut sembler paradoxal…).
Je n'ai pas pris le temps, ni su me connecter pour me présenter à cinq de mes compagnes et compagnons. Je ne me suis pas senti centré. Je n'ai pas pu dans cet exercice, arroser cette plénitude qui commençait à pousser. Par contre, je me souviens avoir pu faire croître les fruits du bien-être plus avant. Dans la danse d'auto-caressement d'abord, dans le nid proposé ensuite, au sortir duquel le contact de L. m'a nourrit. Quelques rencontres dont certaines ne pouvaient à nouveau qu'être le fruit de cette nécessité ont conforté ce sentiment de bien-être profond. Une ronde de célébration a clôturé cette première plongée vivencielle dans la vie et ses manifestations.

Diversion

Samedi, pour la première fois depuis le début de cette formation, un espace a été ouvert : l'espace au témoignage vivenciel, le récit de vivencia. Je ne me souviens pas particulièrement de ce qui a été partagé dans ce premier moment, mais j'en parle par rapport à mes difficultés à m'y exprimer spontanément. Il est tellement rare de pouvoir offrir une parole qui ne demande ni retour ni commentaires. Et pour moi, il a été tout aussi rare d'offrir une parole sans attendre retour ou commentaire ! C'est quelque chose de neuf dans mon espace de communication et c'est un aspect qui me fragilise encore comme si d'exposer ma vulnérabilité me mettait en péril. Il est encore difficile pour moi d'exprimer en mots ce que je « RESSENS ».

J'ai trouvé intéressant de pouvoir prendre connaissance du feuillet publicitaire concernant un stage sur l'arbre des désirs et qui était griffonné de commentaires rageurs et violents. Oui, s'aimer, se prendre la main, se prendre dans les bras, s'étreindre, se rapprocher de l'autre, se laisser conduire par l'instinct, manifester son plaisir, ses désirs, peut provoquer des réactions inattendues. Comme si on bravait des interdits, comme si on transgressait des lois non dites, des attitudes bannies. Cela ouvre la porte à une réflexion intéressante sur la place de la Biodanza dans la société, sur l'attitude du biodanseur en public et sur la communication du vécu événementiel des vivencias. Où se trouve la limite entre j'ose braver les interdits, et je me fonds dans ces interdits pour ne pas choquer.
C'est le moment de me remémorer ce qu'a écrit Rolando quelque part : « La véritable obscénité est dans les guerres, l'exploitation, la torture, la délation,

la discrimination. Des actions que la civilisation reconnaît et qu'elle a légitimées. »

Vivencias, suite

Une valse libre, informelle nous a ramené vers la réalité de la vivencia suivante qui se présente à nous sous l'alléchante proposition de « Danse des planètes ».

Sur une musique de Mozart, mon regard s'étend au-delà du regard de l'autre, pour fendre l'univers. Cela m'a rappelé une danse de la grue faite à Lausanne dans laquelle nous étions invités à ouvrir les yeux si nous nous sentions à même d'avoir un regard dépassant les murs de la salle. J'ai parfois comme fâcheuse habitude (du moins c'est le retour que j'en ai) de partir dans des sortes d'absences en plein milieu d'un groupe et mon regard prend alors cette distance, mon regard devient une flèche que j'envois explorer d'autres contrées. Et ma fois, j'aime bien cela.

Une marche sans musique à présent. Sans musique si ce n'est la musique qui naît instantanément de l'accumulation de tous nos pas, chocs doux entrecroisés. Hélène nous invite à nous poser dans notre marche. Nous ne sommes qu'à une lettre du verbe « oser ». Ensuite, nous nous arrêtons et observons la disposition immobile mais aléatoire des corps dans la salle : un certain ordre est là, plus dû à notre immobilité (apparente) qu'à nos positions respectives dans l'espace. L'ordre des galaxies…

Nous revoici en mouvement après ce moment de suspension. Hélène proposes alors une danse de réjouissance dont le moteur est le plaisir. Et nous invite à rechercher ce plaisir dans notre intérieur, notre « internité » si je puis dire. Nous dansons cette danse par petit groupe. J'aime beaucoup cette recherche intérieure du moteur « plaisir ». Je trouve dans cette danse individuelle un plaisir que je qualifierais de pur parce que brut et non assujetti à autre chose qu'à mon ressenti. Cette danse fait naître une grande émotion en moi et cette émotion reste présente lorsque d'acteur, je deviens spectateur et que je regarde mes compagnes et compagnons faire leur danse. Je fais plus que regarder, quelque part, je danse avec eux.

A ce plaisir, cette volupté, Hélène nous propose d'ajouter une vitalité pétillante dans une danse d'intégration individuelle. La sinuosité s'impose comme lien de mouvement entre les trois centres corporels. Une grande intensité se fait sentir dans mon corps.

Danse à deux à présent ; comme le propose Jacques Salomé, j'offre mon bonheur à M. Ch.. Nous fusionnons nos atomes. On peut, le nombre total d'atomes dans l'univers n'en changera pas pour autant…

Ensuite c'est une des danses d'intégration les plus importantes qui nous est proposée : une danse d'élasticité intégrative au sol. Suivant la proposition, je me laisse aller à trouver la juste place, le juste mouvement pour chaque articulation. J'aime ces danses à mouvement lent, j'abandonne ma tête autant qu'elle veut bien se laisser abandonner, j'y trouve le même plaisir quelque soit le tonus mis. J'ai l'impression d'étendre mes membres, mon corps dans l'univers, à travers les étoiles. Je sors doucement de cette danse pour retrouver L.

Et voici la proposition suivante : la danse collective de la semence.

L'argument de cette danse est de présenter une vivencia de croissance (développement personnel), d'épanouissement. Le fait qu'elle soit collective va permettre à chacun de mes gestes de participer à l'épanouissement de ceux qui m'entourent. De l'indifférencié de la position de départ, je peux vivencier l'interaction et l'interdépendance entre les différents organismes vivants et tout le vivant pour mener le processus de croissance à son maximum de potentialité, consacrant mon identité et l'identité des autres dans un grand élan commun. Je reviens ensuite vers l'indifférencié avec cette même impression de ne pas être dans un désert cosmique, mais en recevant l'interaction de tout ce qui m'entoure.
La démonstration qui nous invitait à cette vivencia m'a offert un grand moment existentiel, une grande présence et une grande émotion. Quelle trilogie ! B., L. et Hélène nous ont magnifiquement offert une invitation à nous autoriser à vivre ce processus.
Je me souviens de mon grand sentiment d'ancrage, d'enracinement alors que j'étais encore au sol. Un élan formidable m'a levé vers le ciel, fortifié par le mouvement général ressenti autour de moi dans la même direction. Ancrage vers le haut et ancrage vers le bas, à gauche, à droite, associés dans cette énergie commune. J'ai expérimenté là un ancrage en fait multidirectionnel ». Forte sensation bonne à se remémorer…
Dans cette danse, il me semble que, comme la gravité à permis aux fluctuations de densité nées pendant l'ère inflationniste de l'univers d'être les semences qui vont se développer en galaxies, l'amour permet aux fluctuations de présence des individualités du groupe, d'être les semences qui transformeront nos fractures en oasis d'amour pour échapper au refroidissement cosmique et permettre l'émergence à la vie et à la conscience. Ces oasis seront tout notre tissu relationnel, de l'amour de soi à l'amour cosmique en passant par le couple, la famille, le groupe et toutes les formes associatives que peuvent choisir les organismes vivants pour évoluer ensemble.

Nous nous retrouvons immobiles à échanger nos regards encore pleins de cette danse.
Je me montre avec mon plaisir dans les rencontres qui suivent.

Diversion

Dans la recherche de définitions de la vie, je retiens le concept de la vie qui s'accouche elle-même, l'idée très forte et belle que la mort assure la permanence de la vie (La mort est nécessaire à la perpétuation de la vie – Hélène -). Nous avons ainsi dans notre vie la possibilité de renaître autant de fois que nous le désirons. Notre société nous offre tant d'occasion de « petites morts » si nous ne sommes pas vigilants…

Une vivencia intense de renaissance, dans la ligne de la transcendance se propose à notre vécu. Je m'arrête quelques instants en réalisant à quel point la stabilité, la constance des mesures des quatre grandes forces de la nature

qui opèrent de l'infiniment petit à l'infiniment grand est garante de notre capacité à pouvoir en parler. Une infime variation de n'importe laquelle de ces forces nous renvoie à notre non-existence. Plus que jamais, nous oeuvrons pour le tout dont nous faisons partie.
J'ai envie d'intercaler un extrait du dernier livre de Christiane Singer (Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?)

« Arrêtons-nous sur cette phrase : - Dans chacun de nos corps l'univers entier se reproduit encore une fois (Le Talmud) –
Laissons un instant la nouvelle nous parvenir, pas seulement dans nos oreilles, mais venir caresser notre peau, entrer dans notre chair, pénétrer notre squelette, ce récif de corail en permanente formation, aller dans notre moelle, laisser le flux du sang la répandre dans notre corps, pas seulement entendre avec l'ouïe, mais percevoir ce que signifie cette phrase. Dans chacun de nous l'univers entier est reproduit encore une fois. Dans chacun de nous, l'entière création se reflète avec les abîmes des océans et les spirales des galaxies. Combien d'entre nous sont en mesure d'affronter les conséquences d'une pareille révélation et la responsabilité qui en découle ? »

Vivencia, suite

Une ronde avec intimité des regards nous rassemble dans l'espace. Nous faisons ensuite une danse de l'offrande, en pulsant entre don et demande.
La danse de Vishnu s'enchaîne tout naturellement. Je me souviens de me sentir posé, déposé presque. Je sens que je touche dans ces danses à la perpétuation de la vie à travers une oscillation entre les forces de changements et les forces de cohésion.
Des rencontres avec conservation des valeurs se font ensuite. Tout ce don de soi s'accumule en moi pour me présenter devant cette danse de la renaissance que V. va vivre, va danser, crier, murmurer, haleter, abandonner, reprendre. Je frôle l'indicible devant mon clavier, mes touches muettes et dénuées de sentiments.
Comment leur faire dire ? Rien que toute la préparation minutieuse de ce rite, la mise en place de chacun et chacune, la mise en offrande du groupe, étaient porteuses de charges émotionnelles intenses. J'ai, comme papa en compagnie de G. comme maman, accueilli V. au sortir de l'utérus groupal. V. qui d'une expression de souffrance et d'épuisement immense est si vite passée à un lâcher prise, un abandon souverain. Je pleure en me rappelant ces instants inouïs.

Le récit de vivencia du lendemain a prolongé cette quantité et cette qualité d'émotion nue. Je n'oublierai pas les visages des huit femmes qui ont offert leurs corps à l'utérus. Elles étaient toutes les huit transfigurées par leur vécu de la veille, c'était merveilleusement magnifique…

Diversion

Le rituel du dimanche avait comme objet et sujet le corps. Telle est la proposition de la Biodanza dans les vivencias proposées. Nul autre accessoire que le corps et la musique.

Une vivencia d'extase qui va nous mener vers la danse de la création succède à quelques considérations sur les grandes théories évolutionnistes. Nous allons y pratiquer la culture de la vie, nous allons nous mettre en jeu (sans enjeux…) accompagnés de la puissance de déflagration de la musique et de la puissance du groupe prêt à accepter et reconnaître les transformations. Nous allons faire circuler les informations qui ne nous appartiennent déjà plus.

Vivencia, suite

Une ronde de mouvement qui nous fait osciller en commun de l'équilibre au déséquilibre ouvre cette vivencia de dimanche.
Nous expérimentons ensuite en deux groupes une danse d'expansion en nous appuyant sur les éléments air et feu. Je vis profondément le plaisir de prendre possession de l'espace et de le pénétrer.
Ensuite, c'est un autre moment de grâce : la position génératrice de détermination.
Un sentiment intense de puissance m'envahit. La puissance de me bander vers, la perception intense de la conscience de moi-même face au monde, la vigilance qui précède la mise en marche. Aussi intense que ma marche est la participation à la marche de mes compagnes et compagnons. Je n'oublierai pas R. qui s'est mise en danger avec tellement d'intensité !
Nous avons ensuite gardé cette détermination dans des rencontres. Ma détermination ne doit pas annihiler celle que je vais rencontrer chez l'autre. Les déterminations se reconnaissent.
La détermination est une des potentialités les plus importantes à développer.
Danse de la création… Démonstration d'Hélène… Et un monde fut…
Ce n'est plus une danse, c'est une saga dansée à laquelle je suis invité.
De la semence primordiale dans l'espace sidéral vers le triomphe de l'amour, je danse, je danse, je me lance, je rampe, je vole, je sème, je récolte, je suis, je féconde, je sépare, j'intègre, j'évolue, je partage, je célèbre… J'agis sans comprendre, je suis le délinquant d'un instant cosmique. Je ne veux pas être vulnérable et comprendre sans agir.

Diversion

Je suis un homme pour nommer l'aube et décrire tous mes rêves (Gaston Bachelard).

Un dernier récit de vivencia laisse s'envoler beaucoup de vécu vivenciel, de partage intime, de délivrance, de souffrance, d'émotion.

Vivencia, suite et fin

Une dernière vivencia va clore ces riches journées.

Une ronde de regards est suivie d'une danse de l'ange illuminé. Démonstration émue et poignante d'Hélène qui toute menue se lance dans le cercle en se demandant à quoi peut bien ressembler un ange.
Quelle danse ! Je ne sais si ma taille est intervenue dans ce sentiment de « survoler ». Je survolais les âmes. Entre mes deux mains qui se faisaient face, une barre souple mais infléchie de « quelque chose » me menait de rencontre en rencontre, de corps en corps. C'était magique… C'était fort… C'était bon…

Une danse à deux en syntonie, en aimant (dans les deux sens du terme), une rencontre avec une compagne ou un compagnon non rencontré, pour moi, c'est une rencontre émue avec M.

Une rencontre avec Cl. m'arrache les dernières larmes de mon corps. Pourquoi ? Je ne sais pas…

Une ronde de célébration nous ramène vers la sortie de ces moments forts et fortifiants.

Je voudrais clore ce compte rendu en prenant le plaisir d'écrire ces mots de Rolando :

« L'émerveillement est sagesse de la vie. La beauté de la vie prend tout son sens dans la reconnaissance, la rencontre, le regard, la tendresse de l'autre. La vie cosmique est dans le regard de nos semblables. »

Et comme le rappelait Ercilia :

Le premier vrai sourire du bébé est à l'humain…

Juin 2001

Module V : Les aspects physiologiques de la Biodanza
Intervenante : Erciliana Orellana

J'adore et je savoure voir les différents chemins que prennent la maturation et l'élaboration d'un compte rendu. Très tôt après notre dernier week-end, je me suis plongé, replongé dans mes notes, dans notre syllabus, dans quelques définitions et recherches plus approfondies pour essayer de coordonner les termes et appellations différentes de tous les systèmes sous-tendus dans cet éclairage physiologique. Je ne sais pas encore quelle est la clarté de ma vision des choses, mais petit à petit, le besoin se fait sentir d'écrire. Et je commence par citer une phrase : « L'écriture est une dimension de distance dans laquelle peut s'élaborer un espace de liberté. » Dixit Hélène.

J'ai une propension naturelle à citer. D'abord je cite tant que j'ai la citation sous les yeux ou encore en mémoire. Parce que j'y vois là un partage. Je ne me sens pas obligé de me citer, ni mal à l'aise de n'avoir pas pu formuler une idée ou un sentiment comme je l'entends formuler par ailleurs. A quoi cela servirait d'être quelques milliards sur terre à partager la même faculté d'appréhender la pensée, de la formuler si c'est pour utiliser cette faculté chacun dans son coin ? Et pourtant je me méfie encore de citer comme si j'abdiquais quelque chose en moi. Peut-être est-ce lié au souvenir suivant ? Etudiant en musique, au conservatoire de Strasbourg, je suivais les cours d'histoire de la musique donné par un monsieur aussi maigre que passionné : René Schmidt. Sa seule compagne dans la vie semblait être la musique, et son engagement, sa passion m'impressionnaient. Ils nous avait donné un travail dont l'objet était : « La petite forme dans la littérature de piano au 19ème siècle ». J'adorais (et adore toujours) la musique de piano de cette époque et j'avais pris à cœur de peaufiner ce travail en écoutant beaucoup et en lisant beaucoup. J'avais remis mon travail et en attendait le feed-back avec impatience. Je l'ai reçu avec la mention : « travail remarquable mais, s'il vous plaît citez-vous un peu plus plutôt que de vous contenter de citer les autres ». Et je m'étais demandé ce qui était important dans ce travail. Montrer ce que l'on avait compris par rapport à l'intitulé proposé, ou faire œuvre d'exégèse en produisant un travail original et inédit.

Moi, j'avais essayé de synthétiser et pour ce faire j'avais intégré toutes les informations glanées à droite et à gauche, je les avais associées, mises en lien, coordonnées, mises en réseaux en n'hésitant effectivement pas à citer les belles phrases ou avis autorisés sur la question. Mais mon admiration était grande pour ce professeur. Et je m'étais dit, c'est vrai, que je devrais arriver à être un peu plus « original ».[16]

J'ai devant moi une feuille remplie de citations : extraits de phrases tirées de livres en cours de lecture, extraits d'articles de presse, mots jetés par-ci, par-là, renvois à mes notes etc.... J'y vois un pense-bête pour m'aider au cheminement que j'entreprends maintenant. Et je me pose la question : « Qu'est-ce qui est important pour moi, aujourd'hui, de dégager des informations données ce week-end par Ercilia ?
En fin de journée, dimanche, Ercilia a terminé de m'enrichir en disant : « Ces notions ardues doivent nous devenir familières parce que nous devons savoir ce que nous faisons quand nous animons une vivencia. ».
Et bien, aujourd'hui, cette phrase me bouleverse. Parce qu'elle est en prise directe avec une série de questions que je me pose sur la place du facilitateur. Et le chemin que je tente de faire au milieu de ces notions de physiologie, ce « comment fonctionne le corps », il me semble n'en avoir parcouru que quelques arpents. Et je me sens un peu perdu : aussi bien au milieu de ces notions ardues qui ne me sont point encore familières qu'au milieu des questions évoquées ci-dessus. Et puis, je retombe sur une autre proposition d'Ercilia : « Nous étudions aussi le fonctionnement du corps en expérimentant, en dansant ». Et je me dis mais oui, peut-être faut-il que j'expérimente de la même manière les questions que je me pose. Expérimenter, c'est essayer, pratiquer, observer, provoquer une observation, éprouver, connaître par le vécu, rendre compte.
Je m'arrête encore à une question que j'avais posée à Ercilia alors qu'elle parlait des neurones : « Pourquoi ce sont les ions K qui passent d'abord la membrane ? » Et plutôt que de traduire, Hélène avait posé la question de

[16] Et pour cette monographie, il s'est passé exactement la même chose. Je voulais encore être « original » en ne citant pas, comme beaucoup, des phrases de Rolando à tout bout de champ par exemple. Et en arrivant à me connecter à mon désir de faire cette monographie, cette velléité a disparu…

savoir si ce genre de points de détail étaient importants pour nous. Qu'est-ce que fondamentalement, la connaissance de certains aspects physiologiques peut nous apporter dans la pratique de facilitateur ? A cette question, bien évidemment plus directement utile que celle des ions K, j'aimerais tenter d'apporter quelques réflexions, synthèse des informations transmises et vécues lors de ce week-end.

Ce que j'ai envie de dire c'est à quel point je suis troublé par l'idée clé qui s'impose à moi et par sa brièveté : De la même manière que tous les fonctionnements de nos différents « systèmes physiologiques » semblent ne pas pouvoir fonctionner harmonieusement sans être intégrés, de la même manière une vivencia ne pourra fonctionner harmonieusement que si ses composants (écoute des participants, propositions en réponses d'exercices et musiques appropriés) sont intégrés.
De ce point de vue, les vivencias proposées par Ercilia me paraissaient tellement harmonieuses, ses propositions me déposaient d'un exercice à l'autre comme sur un plateau. Les deux attitudes nécessaires pour équilibrer et intégrer les comportements dans la sphère ergotrope (marches, danses rythmiques, rondes d'activation, danse de créativité, danse du tigre…) et les comportements dans la sphère trophotrope (plaisir cénesthésique, contacts, caresses des visages, ronde de bercement …) étaient présentes d'une manière qui me paraissait très équilibrée. Je suis plus sensible à la direction dans laquelle s'expriment les danses proposées depuis cette mise en confrontation avec les grands fonctionnements, principalement du système nerveux autonome et ses deux subdivisions. Je pense aux activités dirigées vers l'extérieur et favorisées par la stimulation du système sympathique et aux activités dirigées vers l'intérieur et vers la perception de ses espaces intérieurs, activités favorisées par la stimulation du système parasympathique. Mais les questions demeurent et je devrai encore les danser beaucoup pour percevoir ou plus exactement pour mettre en mots les impressions corporelles vécues lors d'une danse de vivencia, et ce, en rapport avec les effets physiologiques induits ou supposés induits.

Par exemple l'exercice qu'Ercilia nous a proposé : les caresses du visage en deux rondes concentriques. J'ai bien réalisé que visage et mains étaient deux des pôles corporels parmi les plus importants en ce qui concerne le contact avec l'extérieur (j'ai également noté que les zones corticales relatives à ces deux zones corporelles sont importantes). A première vue, je dirais qu'un tel exercice va stimuler le système parasympathique surtout pour la personne qui reçoit les caresses [17] et quand j'occupe la place de celle qui donne les caresses en se déplaçant de visage en visage, pour moi, je sens une activité tournée vers l'extérieur et qui ne m'autorise pas à l'abandon. Il faut au contraire que je sois en éveil.

Ce que j'ai encore plus de mal à percevoir, c'est le lien qui va au-delà des stimulations les plus facilement décelables. Le rapport avec le système endocrinien et le système immunitaire. Ce que j'en comprends me renvoie à la vision holographique du corps, de ses fonctionnements et même de ses états de conscience. Même les deux subdivisions du système nerveux autonome ne peuvent être renvoyées à la vision dualiste, puisqu'ils sont complémentaires et pas antagonistes. La prééminence de l'un ne signifie pas la non existence de l'autre. Même chose pour la subdivision système nerveux central et système nerveux périphériques où la complémentarité est encore plus directement perceptible. Et encore même constatation pour la subdivision système nerveux somatique et système nerveux autonome. Une image me vient par rapport à ces deux systèmes qui s'occupent l'un du monde externe, l'autre du monde interne. Ils fonctionnent ensemble, ils sont comme les deux visages de Janus, ce dieu Romain qui était le dieu des portes, le dieu des passages. Passage, comme passage des informations qui nous renvoie à tout cet aspect chimique et électrique des transmissions neuronales. L'espace synaptique est un passage, une porte qui peut s'ouvrir ou se fermer (inhibition ou stimulation).
Je vois dans cette vision holographique qui nous fait passer du « Oui, mais… » de la vision dualiste, au « Oui, et… », beaucoup de termes qui me

[17] À deuxième vue, si la personne qui reçoit est à un moment donné en situation de peur, culpabilité ou avec un sentiment de danger, c'est le système sympathique qui sera activé.

sont proches pour l'instant : le lien, les réseaux, l'intégration, l'association, la coordination, le feed-back. Et tous ces termes participent activement au « comment ça marche, la Biodanza ? ». Quand je sens en moi, les vagues de chaleur, d'émotion, de peurs, de bonheur, de tristesses, de joies que l'association musique, danse et groupe peut chahuter en moi, quand ensuite elles déferlent dans mon quotidien, bousculent mes habitudes, réveillent mes énergies, stimulent mes désirs, je n'ai pas besoin de ces notions physiologiques pour me persuader que à ce niveau là, la vivencia est un outil merveilleux. Mais je suis bien conscient que, en tant que facilitateur, il vaut mieux que je sache manier cet outil. Et que je sache surtout, percevoir avec la plus grande certitude possible comment cet outil est reçu, utilisé, et quel est son degré d'intégration chez les participants à une vivencia. Et c'est ici que je rejoins mes questions concernant une éthique, une déontologie du facilitateur. Un facilitateur qui voit une grande détresse chez un participant, qui devrait voir combien ces outils sont encore fragiles, ténus, mal employés entre ses mains, son corps, son âme, ce facilitateur a-t-il le droit de s'ingérer dans le quotidien du participant ? De se réfugier derrière le « sachez mettre vos limites ? ». Ercilia parlait de l'unité groupale. De la totalité groupale. Est-ce qu'un groupe a une « unité fonctionnelle » comme la cellule par rapport au corps ? N'est-ce pas le facilitateur qui est cette unité fonctionnelle de référence dans un groupe de Biodanza ? Le facilitateur est partie du groupe, comme les autres participants, mais ont-ils vraiment la même fonction ?
Que nous dit la vision holographique de l'existence, de l'univers, de la vie ? Puisque chaque partie contient le tout, chaque partie influence le tout, et chaque partie ressent les modifications du tout. C'est ce qui se passe au niveau physiologique dans notre corps, lorsque nous vivons des vivencias en Biodanza. Mais Rolando nous propose de chapeauter ces systèmes qui renferment les parties et le tout sous le terme d'intégration. Je ne connais pas assez les phénomènes de groupe pour poursuivre ce parallèle, mais j'y sens quelque chose de fondamental pour la tenue et la survie harmonieuse de la Biodanza. Je sens confusément qu'il doit y avoir aussi une forme d'intégration qui puisse chapeauter, harmoniser les différentes parties d'un groupe.

La Biodanza se pose comme précurseur de la pensée holographique, il serait dommage que sa mise en pratique dévie de cette vision. Je ne sais pas trop si je m'éloigne du sujet, mais il fallait que ces considérations prennent leur envol dans cet espace de liberté justement.
J'aimerais encore semer quelques notes ou pensées éparses qui me sont venues à propos de ce module :

On nous demande dans une vivencia de « mettre le cortex au placard » [18]. En même temps, autant la musique, les sons s'adresseront directement aux sens, au système limbique-hypothalamique, autant les consignes de mouvement passent et s'adressent au cortical, non ? [19] Et puis, en réécrivant ceci, je n'y vois plus avec certitude une contradiction. A suivre…

Quelques soient les réponses scientifiques apportées aux hypothèses émises sur les effets physiologiques d'une vivencia, l'important reste le vécu individuel, la perception individuelle, l'intégration individuelle finale. Si nous restons présent au fait que nous faisons partie d'un réseau, cet accomplissement, cette réalisation de soi, aura aussi une influence sur les autres. Et au-delà, en apprenant plus sur nous-mêmes, nous aurons plus de chance de comprendre l'univers.

Enfin j'aimerais terminer ce petit périple en revenant à l'émotion et en citant Jean-Didier Vincent qui dit dans un article de Science et Vie que m'a transmis S. :
« Mémoire du corps, de la souffrance et du plaisir, l'émotion est aussi mémoire de l'espèce. Ouvert sur le monde et modelé par lui, le cerveau ému se rappelle ainsi à chaque instant le prix de la perception et de l'action. »

8 mai 2001

[18] Je ne sais plus qui est « on », mais ce que je sais, c'est que je vous invite à lire la note 5 à la page 22
[19] Oui ! Intégration idéo-affectivo-motrice ! Au facilitateur à formuler et moduler les consignes pour que les participants restent dans leur vivencia.

Le lendemain,

Je viens d'écrire le feed-back que j'ai envie de transmettre à Ercilia et je pense qu'il fait partie intégrante de mon compte rendu global. Je l'y annexe donc.

Vivencias
Ercilia,

Je voudrais te remercier d'avoir partagé tes connaissances, ton expérience, ton enthousiasme avec nous lors du module consacré aux aspects physiologiques de la Biodanza à Nice au mois d'avril. Tu nous as proposé de partager ce thème d'une manière intégrée, en explorant divers axes et divers points de vue pour faciliter cette intégration. J'ai envie de dire avec le recul que la vision que tu as proposée de cette matière était tout à fait dans la ligne de cette pensée holographique sur laquelle s'appuient les grands axes de la Biodanza. Chaque partie de ton discours, des vivencias proposées, était contenue dans la totalité de tes interventions, et la totalité de tes interventions se retrouvaient dans chaque partie de tes propositions. Tu nous as invité à étudier le fonctionnement du corps en expérimentant et en dansant. En nous disant que chaque partie qui se fond dans le tout est en mouvement constant, je comprends dans cette phrase le lien que je peux faire avec le fonctionnement des systèmes nerveux, de ses subdivisions, du système endocrinien, du système immunitaire et des systèmes qui vont participer à leur intégration globale. En dansant la danse de la créativité sur la cinquième symphonie de Beethoven, j'ai fait plusieurs expériences intenses. Je ne peux pas parler de ce que j'ai dansé ni de ce que j'ai ressenti pendant la danse, c'est une première constatation. Je sais que mes systèmes d'autorégulation (températures, chaleur, sueur, rythme cardiaque etc....) – merci mon hypothalamus - fonctionnaient à plein rendement. Je crois bien que mon cortex est resté à la place d'où je me suis levé pour aller danser et m'a observé, peut-être un peu intrigué... Mes impressions se sont peu à peu dégagées de mon vécu corporel. Ma première sensation a été mon rapport au temps. En regardant le premier groupe de danseurs, j'étais surpris (et content) que tu laisses la musique se dérouler jusqu'au bout. Et je me disais en même temps : « que c'est long ». Mais quand j'ai dansé à mon tour, et que les notes finales ont fini de résonner, j'étais surpris, je me suis dit : « Déjà fini!! ». Je m'aperçois que cette perception temporelle est caractéristique des vivencias en général. Peu importe le temps extérieur. Plus rien ne compte que l'instant présent et c'est la somme de ces instants qui fait le temps de la vivencia. C'est ce que je vois dans les pointillés qui entourent la grue, symbole de la Biodanza. Je suis sorti de cette danse comme on peu sortir d'une histoire d'amour : heureux, transi, épuisé, avec un sentiment extraordinaire de plénitude. J'ai avec mon corps dessiné une histoire, dansé des dialogues imaginaires, voyagé de la terre aux étoiles et des étoiles à la terre.

Je me suis senti pleinement moi-même et cette affirmation de mon identité multiple, j'ai pu y faire appel dans mon quotidien depuis cette expérience.
J'ai été porté dans tes vivencias d'exercice en exercice, comme si du début à la fin de la vivencia il y avait un chemin continu. Au début de la promenade, je regarde l'environnement, je m'observe en faisant partie, je regarde ce et ceux qui m'entourent. Et je me laisse regarder. Et puis le chemin fait des boucles, devient sinueux, je me frotte aux corps, à l'espace, à l'air qui m'entoure. Tout en marchant, je prend plaisir à partager cette marche avec la nature qui m'englobe, j'enlace un tronc d'arbre, j'esquisse un pas de danse avec une plume d'oiseau trouvée par terre. Je me repose un instant, je me couche sur la terre, je me love dans un creux de prairie, je sens la sensualité de cet accueil et je veux la rendre, la partager. Et alors, l'énergie de la terre me pousse à me relever, à me remettre en mouvement, à la prendre, à me frotter, me nourrir à cette terre matricielle. L'échange est puissant, intense. Ensuite, le chemin reprend sa marche doucement, le long d'un ruisseau. Le bruit de l'eau qui coule me berce, je tourne doucement sur moi-même, je donne la main à ce et ceux qui sont présents. Je ferme les yeux, mes gestes se font de plus en plus intensément en moi-même, je goûte ce plaisir interne, je me sens naître, vivre comme un bébé, avec juste mes instincts. Et je me retrouve couché par terre. Je ne suis pas seul. A ma gauche, une femme, à ma droite, un homme. Nous sommes en contact. Nous échangeons nos chaleurs, nos bien-êtres, nous nous laissons envahir par le plaisir de la caresse, du toucher partagé. Et puis, une brise vient me caresser le visage, doucement, légèrement. Si un léger coup de vent me donne des frissons, mon visage lui dit : « encore ». Eole m'entend, me prodigue à nouveau une caresse. A mon tour, j'ouvre les yeux, et je caresse le vent, je tente de suivre ses parcours volatiles, ses envolées impromptues, ses tendres tourbillons. Et me voici, donnant la main à tout ce qui m'englobe. Je suis total dans mon unicité, je suis un dans ma totalité. Je suis un dans la globalité de mon environnement, et cette globalité immédiate est elle aussi « une » dans son « tout ». Des liens se lancent, s'attrapent, se créent de l'infiniment petit de ma condition vers l'infiniment grand de ma condition, de l'infiniment petit de mon regard proche, vers l'infiniment grand de mon regard lointain. Ce que je vois chez l'autre ne s'arrête plus à ce que je vois. Je continue à danser pour avoir accès à tous les liens qui peuvent se présenter, y compris aux liens avec l'inconnu. Une douce ivresse me prend. Je reçois des messages de compréhension, d'accueil, de partages. Je sens des énergies qui veulent s'associer aux miennes, j'intègre les vécus de cette promenade dans mon expérience corporelle, mes mémoires enregistrent les signaux internes de mon corps, gardent une trace de cette bienfaisante célébration.

Voilà ce que m'inspire le « revécu » de la première vivencia que tu nous as proposée le Vendredi.

Tu comprendras que j'ai été touché par la manière vivencielle que tu as eue de nous présenter ces « notions ardues ». Ce mélange d'informations scientifiques pointues, parsemées de considérations philosophiques, de quelques graines d'anecdotes vécues, d'un zeste d'histoires symboliques, le

tout proposé à vivre et à danser dans les vivencias. Cette intégration d'informations multiples et variées restera inscrite dans mon cœur, avec les traits doux de ton visage et l'éclat de ton regard.

Je te remercie aussi pour les présents symboliques que tu nous as offerts comme porte d'entrée et de sortie de ton passage dans notre formation : Les chocolats du Vendredi et les fleurs du Dimanche. Les nourritures terrestres et les nourritures affectives.

Merci Ercilia,

Denis.

Module VI : Les aspects psychologiques de la Biodanza
Intervenante : Paula Roulin

Ce mardi 11 septembre 2001, je reprends contact avec le cours de la formation, je me replonge dans ses eaux, en prends la température, y trempe lentement le bout de mon regard, en retire et en déploie les tissus de mes souvenirs. Je lis les textes de Rolando Toro, mes notes prises à la volée de la parole de Paula. Et j'engrange des informations sur les courants de la psychologie en tant que science humaine parmi les autres, des réflexions sur les instincts, les émotions, la conscience, des discussions sur la place, le rôle, le regard du facilitateur, et aussi les considérations de Rolando sur l'agressivité et la violence. Quelques heures après cette lecture, le monde vit à l'échelle planétaire un drame bouleversant, une apologie de la violence démesurée, obscène et indécente, les attentas envers les symboles économiques, politiques et militaires des Etats-Unis. Les scènes insoutenables et inconcevables défilent devant les yeux voyeurs, les commentaires pleuvent dans les oreilles indiscrètes et pourtant… C'est une réalité, un aspect du possible, une excroissance, un kyste qui pousse sur notre monde déboussolé, une alerte à la conscience, un appel désespéré à l'espoir de la fin des désespoirs, un coup de pied dans la fourmilière des certitudes et des assurances fallacieuses de notre société du paraître. Voici les symboles de la virilité économique, isolationniste et culturelle, ces tours qui se dressent vers l'espace de l'infini faute de pouvoir prendre l'espace de la terre, ces tours orgueilleusement dressées sur la réussite Freudienne de l'Amérique. Je lis dans un commentaire d'un basketteur américain : « ce n'est que le reflet de notre époque, où l'agressivité est omniprésente ». Cette réflexion m'amène à faire le lien avec l'importance qu'il y a pour moi, à utiliser les bons mots pour définir des termes qui peuvent avoir des significations sémantiques variables suivant le contexte dans lequel ils sont employés. Plutôt qu'agressivité, j'aurais plutôt utilisé le terme de violence, puisque l'agressivité fait partie de nos instincts fondamentaux qui visent avant tout à préserver la vie et à structurer l'identité, à protéger l'intégrité de l'espèce. La violence est une pathologie de l'agressivité découlant de la répression de celle-ci et de l'expression de la fragilité des identités qu'elle

instaure. En ceci, la Biodanza me paraît être une structure capable de re-potentialiser et de faire émerger l'expression des instincts fondamentaux désorganisés par notre environnement culturel, éducatif, social et même écologique. Ces instincts peuvent s'exprimer aux cours des exercices proposés dans les lignes de vivencias, comme l'instinct d'exploration qui peut s'exprimer dans les exercices de la ligne de la créativité ou l'instinct grégaire dans la ligne de l'affectivité. Je me rends compte à quel point les propositions de la Biodanza peuvent et doivent être non ambiguës, claires, structurantes pour les participants. Le choix de l'exercice et de sa musique d'abord. Quel est le groupe que j'ai en face et autour de moi ? Comment je l'observe, comment je communique, comment j'interagis avec lui ? Ces corps qui vont servir de médiateurs entre les « personnes » et l'univers, ces corps qui seront autant d'objets de rituels au cours des vivencias proposées, rituels de l'amour, de la vie, du « passage », du grandir…Ces corps donc, comment je vais les observer, comment je vais rechercher les anneaux de tension qui obstruent la liberté du regard, freinent la facilité nécessaire à s'abandonner, jugulent l'expression de l'affectivité, cadenassent la colère. « J'en ai plein le dos », « j'ai la gorge nouée », « j'étouffe », « j'ai le cœur serré », « j'ai des nœuds dans le ventre », autant d'expressions qui indiquent que les atteintes psychologiques, que les maux de l'esprit ne sont pas déconnectés du corps et ont également des fondements physiologiques.

La psychologie est restée longtemps dans la lignée dualiste de Descartes (le paradigme cartésien) et dans le mouvement de la pensée « Newtonienne » avec sa vision mécaniste de la réalité. Dans le premier cas, la division entre corps et esprit est à l'origine de la confusion qui est encore présente actuellement quant au rôle et à la nature de l'esprit considéré comme quelque chose de distinct du cerveau donc du corps. Dans le second cas, la vision mécaniste implique un déterminisme rigoureux : chaque événement psychologique a une cause définie et donne naissance à un effet défini lui aussi (la chaîne linéaire de cause à effet).

La Biodanza se propose comme une technique intégrante face à ces défis. Une discipline de réorganisation, tout en souplesse pour s'adapter à tout le monde, qui va réapprendre à découvrir, à se découvrir et à découvrir les

autres. L'interaction entre les individualités et le groupe, la prise en compte des demandes individuelles face à l'harmonie globale du groupe rappellent le compromis difficile entre les pulsions et le laisser faire. La progressivité nécessaire à la proposition de ce chemin est primordiale face à un groupe. Et justement le corps avec sa prodigieuse faculté d'adaptation, de résilience, de reconstruction, de mémoire est le médiateur par excellence entre le chemin qui va de l'inconscient personnel vers l'inconscient vital. Et le facilitateur se doit de chercher toutes les portes d'entrée par lesquelles son regard et son écoute d'observateur découvrira comment le participant, à travers les mouvements exprimés par le corps et à travers les paroles dites dans les récits de vivencias, comment ce participant se met réellement ou non à nu. Le rôle du facilitateur étant justement de faciliter ce décorticage en amenant des exercices qui favoriseront l'intégration du « je pense » et du « je fais ».
Offrir chaque vivencia comme un cadeau à chacun et à tous en même temps, quel défi !
Ce programme demande aussi au facilitateur un grand discernement pour arriver à savoir ce qui se passe pendant une séance, à savoir où le groupe en est, à pouvoir expliquer les consignes qui ne sont là que pour faire le lit de l'intégration en somme. Tout ceci dans un esprit de « non-directivité », de vigilance (que faire en cas de consigne non respectée par exemple ?), d'ouverture permanente.

Il me semble que les deux grandes pulsions qui font de moi un être de vie d'abord, un être humain ensuite sont la pulsion sexuelle, pulsion biologique inscrite dans la chair de ma chair, pulsion affective qui me fait sortir de moi-même pour accueillir un autre, une autre, encore et toujours. Et conjointement à cette pulsion il y en a une autre, qui me fait sortir de mon ego pour découvrir l'Autre par excellence : moi-même. Pour quelque raison que ce soit, si ce rapport aux autres ou ce rapport à moi-même souffre d'une quelconque obstruction, désorganisation ou répression, j'exprimerai cette difficulté par une pathologie physique ou/et psychologique, à des degrés divers.

A ce titre, la Biodanza en travaillant sur le renforcement des émotions positives et sur leur expression intégrée à des mises en situation réelles et vécues, sera susceptible d'intervenir dans les interactions physiologiques et psychologiques qui se manifestent dans les cas de dissociation.

Ce qui m'a également intéressé, c'est le processus du développement de l'instinct à l'émotion et la prise de conscience de la différence entre émotion et sentiment.
Si je prends l'instinct sexuel, il se manifestera dans les protovivencias par le contact, le plaisir reçu par les caresses et l'allaitement ; dans les vivencias, la proposition sera de libérer la source du plaisir, de stimuler l'identité sexuelle. Les émotions qui peuvent surgir peuvent être l'érotisme (émotion agréable), la jalousie (émotion désagréable). Et ces émotions pourront à leur tour construire un sentiment comme l'amour par exemple. Voilà le chemin de « l'intelligence cosmique » à « l'intelligence consciente ».
Cette synthèse, cette interaction des grands courants de la psychologie que propose Rolando Toro à travers la Biodanza, depuis

- la psychologie expérimentale

(comportement cérébral, corporel ou environnemental – intelligence sensori-motrice - je fais, je prends plaisir, je vais réitérer)

en passant par

- la psychologie génétique et ses modes d'apprentissages

(apprentissages favorisés par l'environnement affectif adéquat)

- la psychologie animale

(interaction entre les comportements innés – l'inné de l'un est important pour l'inné de l'autre)

- la psychologie clinique

(dissociations –exercices d'intégration)

- la psychologie sociale

(importance du milieu, du rituel – exercices de rituel),

cette synthèse est belle et magistrale. Je comprend aussi que toutes ces recherches convergent d'abord et avant tout sur l'approche de l'Identité, de

son épanouissement, son expression, son évolution, à travers les cinq lignes qui vont en stimuler et dévoiler des aspects différents et complémentaires.

Quelques idées à retenir encore pour moi :
« Le facilitateur ne doit pas imaginer qu'il sait mieux que l'autre ».
« Le facilitateur peut être l'objet de projections (positives ou négatives) »
« Les zones de tension doivent être dissoutes progressivement parce qu'elles peuvent être nécessaires »
« Le baiser et l'étreinte en Biodanza ne doivent pas devenir une habitude, leurs motivations intérieures restent primordiales »
« La Biodanza, c'est la liberté dans un cadre »
« La Biodanza réapprend à découvrir »
« La respiration fait partie des émotions au niveau physiologique »
« La respiration, c'est rentrer en contact avec la vitalité »
« Où est l'élégance de ma vie ? »
« Regarde la main du bourreau comme elle tremble »
« La vivencia, c'est l'inattendu »
« Mes crises de jalousie ne sont pas particulièrement esthétiques »
« C'est le silence de l'ego qui fait surgir la vivencia »
« Chaque couple est une gestalt à part, il n'y a ni règles ni recettes »
« Une expérience présente peut resignifier une expérience passée »
« Seul, on ne change pas le monde et le monde ne se changera pas tout seul »

(Il s'agit de phrases notées à la volée par les uns ou les autres et de notes personnelles déposées sur mes feuilles)

Que puis-je dire maintenant, plus de deux mois après, des vivencias proposées par Paula ? Je m'aperçois que sans notes, j'ai du mal à m'exprimer sur mon ressenti. Je vois mal comment être le plus possible à vivre l'instant présent intensément, et comment après cette expérience, rechercher de quoi en parler dans je ne sais quel bout de ma mémoire. Par contre, prendre des notes pendant les vivencias m'aide à m'y replonger et

constitue pour moi une espèce d'entraînement à rentrer et à sortir rapidement dans la vivencia. Je pense ici à cette faculté que doit acquérir le facilitateur en expliquant les exercices, puis en les montrant.

Vivencias

Donc voici ce que mes notes me disent :

La vivencia du vendredi soir a commencé par une ronde que Paula a présentée comme étant une transition entre le récit de vivencia et la vivencia elle-même. Je fais une petite digression : Hier soir, j'ai « assisté » Géraldine dans son cours de Biodanza avec son nouveau groupe débutant (en mettant la musique). Beaucoup de participants ont pris la parole à propos des horreurs perpétrées aux Etats-Unis, et à la fin du temps de parole, l'ambiance était lourde. Géraldine a alors improvisé une ronde en invitant tout le monde à se laisser traverser par la musique, les yeux fermés, sans bouger, et à laisser les émotions couler avec la musique. C'était effectivement une transition opportune entre temps de parole et vivencia.
Paula nous a ensuite proposé deux marches, une danse à deux avec l'attention portée sur ma présence et la présence de l'autre. Un jeu de mains proposé en circulant dans la salle à propos duquel j'ai noté « gai et difficile ».
Un exercice d'intimité m'a ensuite ramené vers moi-même à travers une respiration dansante, une invitation à respirer avec toutes mes cellules.
Un exercice segmentaire du cou avec invitation à tout abandonner (visage, genoux…) et à écouter les messages du corps.
Un segmentaire des épaules, accompagné, me laisse un souvenir de grande ouverture du thorax.
Ensuite, je reviens vers et avec l'autre pour une respiration abdominale accompagnée. La main accompagnatrice invitant le ventre à se gorger d'air par sa seule présence.
Une danse de rencontres et une ronde d'activation ont terminé cette séance.

Le Samedi matin en salle, une ronde cocon me réinstalle dans l'espace affectif du groupe.
Une danse avec regards en double cercle nous connecte les âmes.
Une danse à deux, avec C. d'abord, avec Hélène ensuite. (Pas de souvenirs…)
Une synchronisation rythmique avec A. me procure une jouissance à « bouger avec » dont je garde effectivement le goût.
Seul, je danse une libération du mouvement qui m'enivre de liberté.
Une marche avec motivation affective est suivie de la position génératrice des valeurs dont j'avoue que mis à part la musique (R.Strauss : also sprach Zarathoustra), je serais bien en peine d'en décrire les mouvements [20].
Un échange de ces valeurs nous est proposé à travers des rencontres avant de constituer une ronde de sinuosité et de plaisir. Je me laisse traverser par le mouvement qui passe.
Ronde d'activation.

[20] Maintenant je peux, oui oui !

Samedi, chez L., Paula nous propose une vivencia dans la nature, c'est la première vivencia de ce type que je vis en Biodanza.
Et là, je dois dire que les souvenirs sont plus vivaces. L'écoute du cœur qui ouvre cette proposition prend une dimension sacrée quand elle est ainsi inscrite dans la nature. C'est un instant presque solennel et en même temps si intime.
Une marche à la découverte de la nature avec ange gardien me mène d'herbes en feuilles, pour terminer accolé, accouplé presque à un majestueux tronc de conifère dont mes doigts explorent les anfractuosités du tronc, mêlant douceur et rugosité.
Nous nous dispersons ensuite pour danser une « danse de l'arbre ». Je rends hommage à ce compagnon que je viens d'étreindre avec beaucoup d'émotion et de gratitude.
Nous nous retrouvons ensuite en commençant doucement à émettre un son pour nous mettre ensuite en ronde puis en spirale pour une « Cana Divina ». Je sens mon corps glisser, je tombe par terre, plus tard, j'ouvre les yeux sur la couronne de l'arbre qui ceint mon espace d'éveil. Un oiseau m'accueille de son pépiement. Paula, puis A., Bruno et S. m'aident à reprendre pied. Mon corps se souvient de la douceur étrange de ces instants…
Une danse des pêcheurs (La Ciranda ?) [21] Et Waaaaaaoww… ! Quelle magnifique vivencia.

Le Dimanche, une autre vivencia dans la nature, pas de notes.
Ce dont je me souviens, c'est qu'après avoir parlé de l'importance des consignes, Paula nous avait proposé un exercice de rencontres sans étreintes et que la consigne n'était pas respectée. J'ai senti là une dissociation nette entre la proposition et la réalisation.

Le lien entre les vivencias et le thème de ce week-end se tisse principalement à travers les lignes de l'affectivité, de la créativité, de la transcendance, de la vitalité, l'élaboration de l'identité à travers les rencontres avec moi-même et avec les autres.

12 septembre

[21] OK

Module VII : Antécédents mythiques et philosophiques de la Biodanza

Intervenant : Eugenio Pintore

Eugenio nous a donné des « éléments de pensée » à partir desquels nous sommes invités à faire notre théorie. « Soyons des chercheurs » ajoute-t-il !

A défaut de déjà construire ma théorie avec des éléments somme toute neufs pour moi (même si hormis Déméter, tous les autres noms cités étaient déjà imprimés dans ma mémoire), j'ai donc cherché, papillonné de ci de là, sur le réseau Internet, dans les livres, dans l'air du temps, dans le souvenir vivenciel des exercices déjà vécus en Biodanza que ce soit lors de ce module ou en d'autres occasions.

Grâce au mythe, toute une région de l'âme s'ouvre à la réflexion sur le sacré. En élargissant l'horizon de leur compréhension, de leur appréhension (parallèlement à une démarche similaire face à la vie en général d'ailleurs), cet horizon refaçonné peut modeler et modérer l'angoisse de notre incompréhension « primale ». Le mythe est créateur, il raconte une histoire sacrée, un événement qui a un lien au temps des « commencements », au temps où l'horizon de l'homme se heurtait à son savoir scientifique limité qui laissait tant de questions existentielles sans réponses. La relation avec la nature n'est pas scientifique, mais magique. Le mythe assure, rassure et structure le rapport de l'homme à l'univers. L'homme a perdu cette capacité de ritualiser ses conflits et ses questions existentielles. Nos mondes intérieurs abstraits nous ont fait perdre le contact avec les réalités de la vie.

La théorie du chaos, la mécanique quantique, l'indétermination (la « nouvelle science »), promulguent la fusion du logos et du mythos, une « nouvelle alliance » entre l'être et le devenir, entre le mythe, les arts et la science, entre l'ordre et le désordre (Prigogine). La foi dans le progrès des sciences qui n'est que la nouvelle facette de l'ancienne foi dans les dieux, nous ramène face au mythe. La science comme le mythe tente de résoudre l'océan de nos contradictions. La nouvelle science traite d'un niveau subatomique impossible à visualiser ou d'un niveau cosmique dont l'étendue est trop vaste à englober.

Comme l'a noté Claude Allègre :

« Nous sortons d'une vision du monde et des lois de la nature où les causes produisent des effets à leur image, où l'ordre, la symétrie parfaite, l'équilibre étaient les maîtres mots, les références, les modèles. Nous entrons dans un monde où l'on réalise que c'est le désordre qui est créateur, où la symétrie est brisée, où les défauts sont fertiles, où les déséquilibres sont permanents, où les causes et les effets ont des relations compliquées ».

C'est pourquoi nous nous retrouvons face au pouvoir du mythe, des archétypes et de la force de l'inconscient vital. Mais, avec tout notre héritage cartésien. La Biodanza peut nous aider à façonner cette « fusion odysséenne » (Gell-Mann) nécessaire entre le logos récent et le mythos ancien pour un devenir vivant.

On peut constater que la « nouvelle science » se sert souvent d'un langage plus propre aux mythologues pour exprimer ses idées complexes :

Prigogine parle de « la possibilité d'un éternel recommencement d'une série infinie d'univers… », Schrödinger invoque les ***Veda*** pour expliquer sa conception du monde ; David Bohm a montré combien la physique quantique « nous mène à découvrir les chemins de la mystique orientale ». Richard Feynman a suggéré que l'individualité humaine n'est qu'une danse atomique : « Les atomes entrent dans ma cervelle, dansent une danse et puis ils sortent ; toujours de nouveaux atomes, mais toujours la même danse… » (Selon le docteur L. Dossey, 98% des atomes du corps humain sont remplacés chaque année ; à la fin de cinq ans il n'y reste plus un seul atome original). Capra, entre autres, a même comparé cette danse atomique à la danse créative et destructrice de Shiva. [22]

Le mythe représente donc la scène de théâtre sur laquelle vont pouvoir se jouer les situations multiples de notre vie intérieure. La pratique de la Biodanza peut nous aider à discerner dans les mythes et leurs figures les plus significatives, la valeur symbolique qui peut nous aider à exprimer une dimension de la réalité humaine qui appartient à l'histoire inconsciente de

[22] Je dois beaucoup à un article de **Cara Gargano**, professeur de théâtre à Long Island University, intitulé : « *l'être et le devenir : le mythe d'Orphée comme métamorphose pour « la nouvelle alliance » scientifique »*. Les idées exprimées ont été le déclencheur de la rédaction de ce compte rendu et une source de nourriture incomparable.

l'humanité (cf. les archétypes). La force du mythe exprimée à travers le corps donne signification et valeur à l'existence. L'espace des archétypes et des mythes ainsi proposés donne un cadre pour réveiller le langage des instincts qui est enraciné en nous. Nous sommes invités à reconnaître ces archétypes qui sont en tout. L'inconscient doit rester fluide si nous ne voulons pas être sa proie. En ceci, les vivencias peuvent nous être d'une grande aide. La puissance de ces propositions ne réside pas dans le passage à l'acte mais dans la possibilité d'agir avec notre puissance intérieure, symbolique. Et ceci ne veut pas dire que la Biodanza ait à voir avec la pensée magique. Notre relation au monde est et doit rester multiple : magique, scientifique, poétique, affective, transcendante etc....Elle doit aspirer à être la plus totale dans le sens de totalité et surtout pas de totalitaire. Eugenio nous invite par ailleurs à défendre la scientificité de la Biodanza pour que sa place soit « juste ».

Les mythes sont souvent le site des métamorphoses qui se manifestent dans et par le corps. C'est le corps humain qui rapproche les sciences rationnelles et les sciences sociales. C'est le lieu magique où se réunissent le sacré et le profane. Le corps est la scène d'une pulsion entre la condition humaine et sa participation à l'éternité et à l'universalité. Si la capacité de traverser impunément l'enfer marque Orphée comme homme supérieur et magique, c'est par le démembrement de son corps qu'il se transforme en divinité. Or, la théorie du chaos a paradoxalement libéré le corps de sa position inférieure dans la hiérarchie de la pensée occidentale ; la notion d'un corps imperméable, unité supérieure, a été remplacée par celle d'un corps quantique fluide, toujours en passe de se transformer. Ce corps quantique ne peut que résonner avec le démembrement du corps orphique. Dossey, influencé par Bohm, suggère que l'atome serait un élément « hologrammatique » prenant en soi tous les constituants de l'unité dont il fait partie, et partant en « échange » avec cette information intacte. Ainsi, selon cette « économie » corporelle, toute partie du corps contient

l'universalité et l'éternité de l'ensemble. Vu que tout atome se constitue de la matière stellaire, le mythe orphique se révèle prophétique. [23]
Et c'est ce même corps que la Biodanza se propose d'éveiller aux forces de la vie, aux lignes symboliques qui relient la vie à notre esprit. Ces forces, ces lignes se sont tellement enchevêtrées au cours de notre évolution que, comme un fil livré à lui-même, elles ont dans un phénomène « d'auto-désorganisation » formé des nœuds dans lesquels des parts de nous-mêmes se sont retrouvées enfermées. La vivencia est un moment privilégié pour relâcher ces nœuds, pour faire grandir le « mythos » que les nouveaux paradigmes invitent à fusionner au « logos ». Je dirais aussi que grâce à cette possibilité de vivencier le mythe, nous intégrons le culturel et le pré-culturel. La puissance de ces instants où nous « constellons les mythes » (Eugenio) tient à la possibilité d'agir et de faire agir nos potentiels intérieurs, génétiques ou symboliques. Comme dit plus haut, la vivencia ne nous propose pas un passage à l'acte mais une négociation libre et spontanée entre le conscient et l'inconscient, pour exprimer sans déborder. Nous pouvons ritualiser nos peurs, nos désespoirs, nos joies, nos amours, nos fantasmes, notre colère, notre tristesse, bref, nos émotions et nos sentiments. Les mythes sont nombreux, variés et il nous appartient de créer des résonances entre leur contenu symbolique et les lignes de vivencias.

Les mythes proposés par Rolando dans le fascicule m'inspirent des possibilités d'aborder les lignes suivantes :

La vitalité et la transcendance dans le mythe de Déméter.
La créativité, la sexualité et la transcendance dans le mythe de Dionysos.
La créativité et la transcendance dans le mythe d'Orphée (surtout par rapport aux motivations du choix de Rolando lié au pouvoir de la musique, de la poésie et de la danse).
L'affectivité dans le « mythe » du christ.

[23] Voir note 22, page 74.

Ce qui ne signifie pas pour moi que les autres lignes ne puissent pas être abordées ou indirectement se nourrir des exercices proposés.

En ce qui concerne les antécédents philosophiques, et en particulier les deux philosophes cités, je retiens comme lien entre la pensée de la Biodanza et l'œuvre de Pythagore, la recherche de la vie heureuse, et l'intuition d'un univers vivant en ce qui concerne Héraclite. Ils font tous deux parties du cadre philosophique et spirituel de ce que Fritjof Capra nomme « l'écologie profonde » que je rapproche du concept biocentrique et du concept d'inconscient vital en Biodanza. A cette lignée philosophique, outre les deux philosophes cités ci-dessus et les autres philosophes ou penseurs cités par Rolando, je rajouterais les sages Taoïstes, le mystique chrétien Saint-François, Heidegger entre autres.

Vivencias

Vendredi soir, Eugenio nous invite à une vivencia d'intégration commencée par une ronde d'intégration, suivie d'une marche légère où il n'y a rien « à faire », juste être insouciant. J'aime répondre à l'invitation qui nous est faite de rajouter un peu de danse. Que de fois n'a-t-on pas l'impression de danser lorsque la vie nous est légère et nous fait avancer en dansant. ? De le pratiquer en Biodanza peut imprimer en nous cette état de liberté insouciante qui peut nous aider à traverser les moments plus lourds.
Une danse de synchronisation rythmique me rappelle que le rythme est un puissant outil de communication.
Une danse de créativité à deux m'emmène vers une communication plus personnelle avec mes envies du moment tout en gardant l'attention à l'état de mon partenaire. De cette symbiose peuvent naître des instants de magie.
Une danse seule nous est proposée avec l'objectif de rentrer en connexion avec la musique. Nous dansons en deux groupes et j'ai vécu difficilement le fait de ne pas être accueilli après ma danse. J'ai essayé de transformer cette difficulté en m'accueillant et en y réussissant.
Sur la même musique, Eugenio nous demande d'appeler notre sensualité à l'image de celle véhiculée par les sons. Invitation à séduire, à envoûter l'autre. (On n'est pas seul dans sa chambre nous dit Eugenio).

Nous sommes invités à garder cette touche de sensualité dans une danse de fluidité à deux. Eugenio parle de la sensualité suave des amants au sommet de leur intégration. Hélène et Eugenio dansent leur danse et l'image d'Eugenio dégageant soudain sa main pour remonter la jambe de son pantalon me revient à l'esprit. L'humour même involontaire, garde son rôle de vanne libératrice.
Avec la partenaire de cette danse, je m'assieds et nous nous berçons doucement.
Un nid nous est proposé, il est bon, je peux prendre le temps d'être.
Nous nous remettons debout, et sortons lentement et doucement de ce bien-être qui s'est propagé dans tout le groupe.

Samedi, Eugenio nous propose une vivencia d'affectivité à l'image de l'amour, du respect et de la compassion, légués part le Christ.
La ronde est suivie d'une marche affective, la poitrine ouverte pour nous inviter à exprimer et à recevoir.
Une marche de reconnaissance individuelle avec majesté devant le groupe en cercle.
C'est un moment que je trouve fragile. Etre ce que je suis dans l'instant en respectant la consigne. Passer du moment d'attente à l'instant d'être, c'est cela pour moi le moment fragile. Et je vois ces instants avec émotion chez compagnes et compagnons.
Sur la même musique, nous marchons ensemble en mettant un peu de théâtralité dans nos déplacements et nos mouvements.
Une danse créative légère prépare l'affectivité à se nourrir et à nourrir la danse créative à deux qui nous est ensuite proposée.
Ensuite c'est les exercices de fluidité (1ère et 2ème série) qui nous sont proposés. Je sens à travers ces deux séries que je passe de la connexion à moi-même vers une ouverture aux autres.
Une danse de fluidité libre accentue ce trajet et nous mène vers :
Une danse affective à deux que je fais enlacé avec la petite C. Nous harmonisons nos différences de taille sans difficultés.
Une ronde concentrique de regards suit cette danse. Trouver l'innocence du regard, le débarrasser de toute intention me fait plonger dans la sincérité de la communication.
Plusieurs musiques sont ensuite nécessaires pour nous « activer ».

En fin de journée, c'est une vivencia « Dionysiaque » qu'Eugenio nous propose.

Elle débute par une ronde d'allégresse, suivie par une marche avec mobilisation du bassin. Eugenio invite les hommes à marcher et nous invite à allonger le pas, ce qui me permet de transformer ma marche en une marche plus spontanée.
Une danse individuelle libre glisse vers une danse à deux.
Toujours à deux, une danse bassin contre bassin éveille des désirs de contact.
Ceux-ci s'expriment sous forme ludique dans une promenade où des consignes nous invitent à toucher des parties précises des corps des autres,

la consigne initiale étant que tout le groupe reste alors en contact. Consigne à moitié suivie qui donne un tableau irrésistiblement drôle : un groupe en train de se toucher la tête tandis que l'autre se touches les tétons ! (Les aléas pour un italien de s'exprimer en français…)
Une danse vitale de connexion aux valeurs primitives m'amène à passer à un tout autre niveau. Nous dansons par quatre et mes sens éveillés peuvent s'ancrer.
Le dernier groupe est formé par les six hommes et six femmes avec dans la proposition d'Eugenio l'idée d'être satyres et bacchantes. J'ai un peu plus l'impression de chercher à correspondre à une image qu'à réellement être, mais je n'arrive plus à avoir un souvenir avec un regard « extérieur ».
Une danse de séduction est ensuite dansée par les femmes debout qui dansent autour et au-dessus des hommes couchés. Le pouvoir de la séduction fait bouger mon corps plus que mes sens.
Aux hommes ensuite à danser et à séduire les femmes assises en cercle. Je me souviens avoir trouvé des instants de feedback qui me renvoyaient l'image de séducteur, donc, je séduisais !
Eugenio nous invite ensuite à un segmentaire du cou et à un segmentaire du bassin. Relâcher les tensions musculaires et garder la sensation érotique, voilà ce que j'ai senti à travers ces propositions.
Un segmentaire du bassin à deux (l'un qui dirige, l'autre qui suit) prolonge cette dernière sensation.
Je trouve difficilement ma place dans le groupe compact qui nous est ensuite proposé.
Mais je n'ai plus ce sentiment d'exclusion que je pouvais avoir dans ces conditions. Je cherche mon bien-être et c'est alors que je peux l'offrir et accueillir celui des autres s'ils sont présents.
Eugenio a ensuite beaucoup de peine à nous remettre en ronde…

Dimanche, Eugenio nous proposera encore deux vivencias d'ordre plus général me semble-t-il, non liées à l'un ou l'autre mythe. Nous avons en effet parlé ce jour-là du mythe de Déméter, un peu du mythe d'Orphée en rapport avec le pouvoir de la musique et fait une brève incursion dans les œuvres de Pythagore et Héraclite.

La première vivencia après la ronde, se poursuit par une proposition de marche, avec présent à l'esprit, notre aptitude naturelle à marcher (nous sommes « étudiés » pour marcher). Donc marcher, pas danser.
Une danse de synchronisation rythmique à deux nous met en communication avec l'autre.
Ensuite sur une batuccada, Eugenio nous invite à danser d'abord en nous occupant des mouvements périphériques, pour ensuite nous centrer sur le mouvement central.
Cette dernière proposition me demande encore une « attention » plus soutenue pour sentir le mouvement émaner du centre.
Nous dansons ensuite une danse tribale en file en générant la musique sur cette suite de mots : « Samba, Kananda, Kanina Bum Va ». Je perçois cette

idée de « tribale » plus diffuse dans la proposition de file que dans celle d'être en cercle. (Ce jour-là en tout cas !)
Une ronde de bercement : je continue à être à l'écoute d'une position qui me donne l'impression d'être intégré à une telle ronde. Vu ma taille, je n'ai pas toujours l'occasion de me laisser vraiment aller sur mes proches compagnons. Alors j'accueille…, ou je m'accueille…
Une danse de respiration sans support musical nous recentre sur nous-mêmes.
Une danse de la semence collective est proposée par Eugenio avec l'idée d'une forêt qui pousse.
Une série de rondes finales.

En fin de journée, la ronde initiale est suivie d'une danse de créativité à deux.
Une danse d'intégration yin et yang par groupes de 5 est suivie d'un intermède didactique pour nous aider à différencier le yin du yang tels que suggérés par la musique de la 5ème symphonie de Beethoven.
Une danse yin sur un quintette de Schubert m'apporte apaisement et harmonie. Eugenio garde ensuite M. seule pour lui faire sentir la différence de perception entre la fluidité et le mouvement yin. Les corps parlent, c'est un moment dont je garde la trace de l'émotion qui s'en dégageait.
Nous sommes ensuite invités à nous mettre dans la position génératrice de connexion entre le ciel et la terre. Je la trouve musculairement fatigante telle que je la fais, mais je prends conscience que cette connexion entre le ciel et la terre est aussi connexion entre le masculin et le féminin.
Un chœur de Cana Divina nous emmène à régresser vers l'indifférencié et c'est peut-être grâce à cette proposition que dans la danse de fluidité en groupe qui tournera un peu au groupe compact, je touche peut-être pour la première fois à l'essence de l'indifférencié. Juste « être en contact » et se laisser aller aux perceptions initiées par ce contact sans se poser la moindre question sur qui, comment etc….
Une série de rencontres nous ramène vers une perception plus individuelle de l'autre et une ronde finale accueille quelques danses en son centre.

Conclusion

Pour terminer, je pense que je devrai être en contact avec d'autres propositions émanant du mythe et de l'archétype pour percevoir et ressentir réellement le pouvoir évocateur et déflagrateur qui peut réveiller mes instincts et les inviter à s'exprimer dans ce cadre proposé, afin de les ramener à intégrer leurs potentialités dans la vie quotidienne.

10 octobre 2001

Module VIII : Identité et Intégration

Denis est Denis dans sa relation au monde, Denis est un être au monde, un « naître au monde » perpétuel. Denis est un être dans le monde un « naître dans le monde » incessant. Denis est unique dans sa relation à lui-même, dans sa relation aux autres, partageant les mêmes grandes caractéristiques descriptives, lui et ces autres faisant partie d'une même espèce vivante ; Denis est unique dans sa relation aux autres espèces vivantes, et plus généralement à l'espace qui l'entoure et l'englobe et qu'il ne cesse à son tour de modeler. Denis est lui-même parce qu'il est reconnu par les autres. La relation aux autres nourrit Denis de sa spécificité grâce à cette reconnaissance. Cette unicité de Denis n'est possible que par l'intégration de Denis dans le magma affectif qui unit toutes les manifestations de la vie. Denis a le privilège d'avoir accès à la connaissance de cette spécificité comme ceux de son espèce. Il sait qu'il existe, il peut nommer, interroger, gratifier, glorifier, nourrir cet aspect « unique » qui le caractérise dans ses relations avec lui et l'Autre, ce bain perpétuel dans le « Nous », Denis a conscience de son identité. Son identité est comme ce vaste Océan, immuable et immuablement changeant. Qu'il y a-t-il de commun entre le Denis de 47 ans et le Denis âgé de 3 ans ?

Ce qu'il y a de commun, c'est l'histoire et le développement d'un terreau identitaire qui est né avec Denis de la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde. C'est une réserve de nourriture, d'énergie, de potentiels qui l'accompagne depuis cette rencontre et qui l'accompagnera lui et lui seul jusqu'à sa mort. L'unique et ses attributs dit Rolando Toro. Denis est d'abord

un corps, un terrain pour ce terreau. D'un âge à l'autre, Denis a grandi, il est passé de l'enfant-Denis à l'adulte-Denis. Chaque âge, chaque moment est un instantané d'une ligne de vie identitaire.

Et dans le corps ? Dans ce corps, s'agitent quantité d'acteurs. Il y a ceux qui prennent soin de ce corps, qui le protègent contre des agressions extérieures. Il y a ceux qui sèment, ceux qui récoltent, ceux qui nourrissent, ceux qui découvrent, ceux qui explorent, ceux qui goûtent, ceux qui poussent, ceux qui freinent, ceux qui écoutent, ceux qui n'écoutent pas, ceux qui retiennent, ceux qui façonnent, ceux qui osent, ceux qui calment, ceux qui expulsent, ceux qui modèrent, ceux qui équilibrent. Et tous ces acteurs physiologiques oeuvrent pour Denis, pour que Denis reste à jamais Denis. Pour que Denis ne devienne pas Jean ou Arno, écureuil ou pierre ponce, chêne ou étoile. Mais c'est en reconnaissant Jean, Arno, l'écureuil, la pierre ponce, le chêne et l'étoile que Denis restera Denis. En ne les reconnaissant pas, Denis sombrerait dans une solitude desséchante, un repli froid, un parmi d'autres.

Denis rejoindrait alors « l'implacable extension de la solitude massifiée, collectivisée, minant tout, abolissant toute identité, interdisant toute imagination, déréalisant toute communication. Homme sans origine, sans avenir, désancré, cultivant le champ clos et provisoire de sa petite individualité, se défendant d'autrui et tirant profit de lui autant que faire se peut » (d'après Martin Buber). L'identité humaine permet à la société humaine de ne pas sombrer dans un agrégat d'individus sans aucune cohésion interne.

Denis, c'est la cohérence, l'intégration, la cohabitation, la coopération entre ces acteurs qui savent parfois leur tâche, qui d'autres fois la demandent, le corps de Denis, et son incessante quête de vie. Denis, c'est l'unique parmi d'autres uniques.

Denis, c'est moi, moi qui écris en cet instant, qui me relirai plus tard, qui partagerai ce texte avec des « Autres » qui me sont précieux, moi qui réfléchis, qui m'interroge ; moi dans mon corps, moi avec mon moi dans mon corps. L'Identité est un concept redoutablement fuyant, paradoxal. C'est un concept systémique, non linéaire qui associe l'immuable au changeant. C'est pourquoi j'aime l'image de l'Océan. Comme cet Océan, je suis un et multiple.

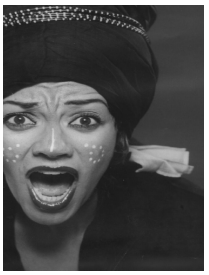
Je me renouvelle sans cesse, dans mon corps, dans mes pensées, mes actes, et pourtant pour l'Autre, je serai immuablement moi-même, Denis. Je me nourris de moi-même, de mon environnement. Je me change, ta présence me change, ma présence te change, tu te changes. Dans cette boucle de rétroactions, se trouve le secret de l'identité. Le « tu » étant compris comme tout « objet » extérieur à moi-même, à mes limites corporelles et à mon réservoir interne d'acquis et de connaissances. Je ne puis me concevoir, m'accepter que par l'écho renvoyé par l' « Autre ».

L'identité, le sentiment de l'identité humaine est au prix de l'échange, de l'ouverture, de l'acceptation, de l'écoute. Dans l'acceptation de mes limites corporelles et de mes limites de contact, c'est à dire de la frontière reconnue entre ce qui est bon pour moi et ce qui n'est pas bon pour moi, tout simplement. En précisant que cette acceptation elle-même n'est pas une et définitive, mais adaptative et sélective, dans l'ici et maintenant, dans l'ici et hier, dans l'ici et demain. Et qu'elle n'est pas toujours détectable et visible, obturée qu'elle peut-être par les scories de l'éducation, de la société et des éternelles questions.

Identité individuelle, identité collective, identité vitale. J'ai conscience de moi-même, de ce qui m'est propre, j'ai conscience d'appartenir à une identité plus large qui regroupe les individus de la même espèce que la mienne avec des attributs qui sont communs et j'ai conscience d'être englobé dans l'identité de la vie qui chapeaute en quelque sorte ces strates identitaires.

L'identité est comme l'univers ou du moins comme ce qu'il semble avoir été jusqu'à nos jours : en expansion constante. De la fusion de deux cellules (oui, déjà, le besoin de l'Autre !), jusqu'à la mort de l'individu issu de cette fusion, l'identité, empreinte psycho-corporelle unique, est en expansion constante avec pour objet d'induire un « je me réalise » en même temps qu'un « je nous réalise ». La force et la fragilité de l'être naît de cette double invitation.

Concert à Bruxelles de Maria Joao (26 novembre 2001)



De ce concert, je voudrais partager les émotions multiples qui m'ont traversées. Le module Identité et Intégration s'est en effet déroulé devant moi par l'entremise de cette étonnante personne, de ces étonnants personnages devrais-je dire, tant les facettes nombreuses de Maria Joao n'étaient là que pour dessiner son identité forte et omniprésente. Petite femme au teint mat, cheveux crépus noirs attachés en deux couettes latérales, gonflantes. Le corps souple, toujours en mouvement, Maria Joao est portugaise et a certainement du sang venant d'Afrique. Elle a cette expressivité née du rythme et qui s'exprime sans contraintes. Elle est en permanence dans le vécu du moment, dans le « je vis sinon je meurs ». J'ai vu une femme, une jeune fille, une petite fille, une vieille femme, un homme, un être exultant, débordant d'amour. Entourée de trois musiciens d'exception, Maria est. Sa voix propose la gamme infinie des émotions. Douce, profonde, aigre, aiguë, laminante, stridente, veloutée, âpre, agile, sensuelle, haletante, délicate, déterminée, chuchotante, ce sont les ruelles empruntées par cette voix pour conter d'infinies histoires, pour dire la dramaturgie de l'identité, des tripes aux tripes. J'ai rarement été à ce point touché au plus profond de moi-même par un concert. C'était un état de grâce comme dit Rolando, l'intégration totale de la vitalité, l'affectivité, la sexualité, la créativité et la transcendance.
C'est peut-être cet état de grâce, ce soir-là, dans cette salle-là, en résonance avec ma réceptivité de l'instant qui est à l'origine de l'état de crue de mon cœur. Mes émotions ont jailli comme l'eau claire à l'appel de la baguette de sourcier de cette voix habitant ce corps dansant. Quel grand moment de vie… Merci à O. qui l'a fait connaître à Fredo, merci à Fredo d'avoir communiqué cette découverte et partagé son enthousiasme et surtout, merci à toi, Maria Joao.

Le modèle théorique de la Biodanza me parle de l'Identité à travers les axes de représentation, horizontal et vertical. L'axe horizontal représente une pulsion entre un état de conscience identitaire plein et un état de régression inséparable de ce sentiment de soi. Me reviennent en mémoire deux moments de régression que j'ai vécus. [24] Tous deux sont survenus dans le courant d'une « Cana Divina ». La première fois, je me suis vu tomber et j'ai eu beaucoup de mal à sortir de mon état. En fait, je n'avais pas envie d'en sortir, et j'y suis resté et même retourné. En sortant de la séance, je me suis cogné dans le couloir d'accès trop bas pour que je puisse m'y tenir droit. C'est la seule fois en deux ans de fréquentation de ce lieu que cela m'est arrivé. Sans doute, n'avais-je pas retrouvé mon identité en tout cas mon identité corporelle. La deuxième fois, c'était en juin chez L.. Là, je me suis retrouvé sur le sol, m'éveillant à la nature, en symbiose avec celle-ci et simplement « bien ». J'étais et ne cherchais ni à y rester ni à en sortir à tout prix. Ce sont mes compagnons et compagnes qui petit à petit m'ont recentré sur moi-même et j'ai pu continuer la vivencia plein de moi-même comme si cet état de régression avait consolidé mon identité et mon sentiment de cette identité. De cette expérience je peux dire qu'il me semble plus important de sortir d'un état de régression que d'y rentrer. Et plus globalement, ce que je constate actuellement, c'est qu'à travers les joies et difficultés de la vie, j'ai le sentiment d'avoir un fond de sérénité plus stable, sur lequel je puis revenir me déposer alors qu'auparavant j'aurais eu tendance à me sentir facilement morcelé. Ce n'est pas encore un haut plateau mais les failles se font moins profondes.

Quant à l'axe vertical qui me propose de suivre l'évolution intégrative des cinq lignes, je m'y promène doucement avec des moments encore rares de sentiment d'équilibre entre les cinq lignes, mais j'y ai déjà goûté. Il me semble percevoir de mieux en mieux les chemins parallèles de ces axes, et l'interdépendance étroite entre l'axe pulsant horizontal et la dynamique évolutive de l'axe vertical. Ce sentiment de petite grâce dont je parle ci-dessus, j'y ai goûté plus souvent en vivencia (danse du tigre, danse de Shiva, danse d'intégration des trois centres, caresses à trois par exemple) mais

[24] Sorry, c'est vrai, j'en ai déjà parlé par ailleurs…

aussi dans la vie que ce soit dans ma vie amoureuse, familiale ou lors de certains cours que je donne aux enfants ou aux adultes.
Je sens aussi dans ces instants la nécessité de pêcher dans le lac de la différenciation. Cette voie mène à l'ouverture et à un gain d'intégration que je ne puis quantifier mais que je puis ressentir. Pour donner un exemple, je me heurte parfois à des problèmes de pure discipline (!) dans mes cours avec les enfants et je cherche des chemins constamment différents pour nous aider, les enfants et moi à sortir de ces situations sans qu'il n'y ait vainqueurs ou vaincus. Si je restais en ces moments dans une attitude autoritaire et dominatrice, je me laisserais dissocier, je sais que je ne me sentirais pas bien après cela et je perçois la perte d'intégration que de telles situations généreraient. Et je sais que je ne trouverai jamais « Une » réponse, mais qu'il en existe une infinité.
Les critères de perception d'une identité saine ou pathologique ont retenu mon attention. Je suis bien conscient que ces critères ne sont pas nécessairement plus faciles à détecter chez soi-même que chez les autres. Je ne pense pas non plus qu'on puisse être ou totalement dans l'une ou totalement dans l'autre, mais qu'il y a une tendance nette dans l'une ou l'autre direction et que la Biodanza propose de favoriser l'acquisition d'une identité saine dans le temps. Peut-être même a-t-on besoin de toucher, frôler le pathologique pour prendre pleinement conscience de la valeur de ce qui est sain ?
Je résume ci-après ce que j'ai retenu de l'influence des cinq lignes abordées en Vivencia sur l'identité.

La vitalité augmente le sentiment identitaire en renforçant la sensation des limites corporelles et en apportant des sensations de chaleur corporelle, de consistance.

La sexualité permet le renforcement de l'estime de soi découlant de la sensation du corps comme source de plaisir. La rencontre devient un espace de plaisir, la différenciation sexuelle devient sélective et permet d'opérer des choix dans ce qui est bon pour soi.

La créativité renforce le niveau d'expression d'une identité saine. Elle promeut la singularité et me dit que lorsque les uniques se rencontrent, ils ne sont plus préoccupés par l'utilité de l'acte mais par l'esthétique de l'acte.

L'affectivité développe la capacité de percevoir l'acceptation de la diversité. Elle réhabilite et reconnaît le lien en favorisant le feedback dans les relations. Elle est également facteur de résilience chez les personnes fragilisées.

La transcendance nous rappelle que l'identité n'est jamais « finie » et en constante évolution. Et que jusqu'à mon dernier souffle de vie, je puis développer mes potentialités génétiques.

Il me reste à déambuler à travers les vivencias de ce week-end et à rencontrer ce « processus dramatique » (Rolando) qu'est l'Identité et voir les chemins qui peuvent favoriser une issue intégrative plutôt que dissociative.

Vivencias

La vivencia de vendredi était l'écho de ce que nous avions exprimé en début de séance répondant à la question : « Comment est-ce que je me sens ici et maintenant ? ».
Un verre de vin commun présenté comme métaphore du paradoxe de l'identité ouvre la vivencia. Des rondes de regards pour se redécouvrir, une danse à deux pour se fondre, une autre pour exalter, une danse pour s'abandonner et recevoir et de nombreuses rencontres avec tout le monde, une vivencia de réparation, de bien-être. Je suis moi-même, mais le moi-même plastiquement malléable aux présences des compagnons et compagnes de formation.

Samedi, une mini-vivencia nous est proposée par une A. sérieuse et une C. aphone. Une ronde pour se dire bonjour est suivie d'une marche joyeuse et vitale, seul, à 2, à 4, à 6 etc.... Des rencontres joyeuses et de vitalité et enfin une danse à deux de joie et de plaisir dansée dos à dos. Presque un peu trop de joie et de mouvement vital pour moi si vite en début de journée.

Une vivencia de renforcement de l'identité nous est proposée avant la pause de la mi-journée. Une valse libre nous rassemble, une ronde célébrante des regards. La vivencia est très didactique dans le sens où Hélène attire notre attention sur des aspects généraux. Ainsi elle nous redit combien la marche est essentielle pour la perception de soi dans le monde et combien cette perception peut mener vers l'ouverture. La marche proposée est une marche

de détermination, détermination à progresser, à s'exprimer, à aimer, à crier, à innover etc.... Et cette importante remarque : la détermination n'est pas synonyme de lourdeur ou de rigidité. La détermination peut très bien être joyeuse par exemple. J'ai vécu des marches de détermination très fortes au cours de Philippe, je n'ai pas un tel souvenir pour celle-ci. Nous sommes invités à mettre un peu de feu et d'air dans cette détermination et à augmenter notre tonicité motrice. J'aime aller de l'avant dans une trajectoire claire, avec agilité pour trouver mon passage au milieu des autres.
En deux groupes, nous dansons une danse de tonicité et d'agilité, le regard est attentif, agile, félin, les mouvements suivent.
Nous restons dans cette dynamique, le moyen proposé est une danse du tigre. Hélène nous propose de chercher équilibre, tonicité, puissance du mouvement, harmonie, acuité et détermination. Elle nous invite à garder une base stable (ne pas croiser les pieds) et à ne pas immobiliser le mouvement. Tout le corps accompagne chaque mouvement. J'ai un peu de mal à garder cette base stable mais la proposition me fouette les sangs.
Une danse du tigre à deux ajoute la motivation à se positionner, et l'invitation à rester centré pour pouvoir se confronter à la puissance de l'autre. Aucun contact si ce n'est celui des regards connectés, un feedback constant, l'expression harmonisée de la globalité du corps et du visage est déterminante. Hélène et G. ouvrent la voie à ma danse avec S.. C'est un moment puissant, interpellant. Oui, je me sens pleinement vivre et pleinement moi-même. Je me souviens d'une même danse lors d'un module précédent avec G.. Je me souviens d'une intensité identique dans la perception et la réalisation de cette danse magnifique.
Des rencontres de valeur ponctuées de poignées de mains et de regards échangés. J'aime rencontrer la valeur de l'autre en ce moment et sentir ma propre valeur acceptée.
Ensuite, une position génératrice d'évocation et de libération de l'énergie intérieure. Hélène nous détaille la manière de faire la démonstration : les gestes de base d'abord, ces mêmes gestes montrés avec la musique et ensuite une reprise de ces gestes suivie de variations destinées à introduire des mouvements importants pour l'expression des potentiels.
J'ai beaucoup de mal à sentir mon énergie intérieure, à réellement m'y connecter, l'évoquer. Cet exercice m'y aide, je la frôle.
Ensuite, des rencontres me permettent de vivre un paradoxe de l'identité en me connectant aux autres et en montrant ma force et ma fragilité.
Ronde.

Samedi soir, j'ai vécu avec intensité une vivencia qualifiée d' « ode au plaisir ». Hélène nous demande de ne pas prendre de notes et de se laisser couler dans la vivencia.
Mon souvenir global est de vivre pleinement mon corps comme une source de plaisir et d'abandon. Et d'avoir vécu des moments de régression notamment lors d'un exercice de caresses à trois fait avec A. et S.. Le contact de l'autre me contacte à moi-même par la gratification qu'il m'apporte.

Dimanche matin, mini-vivencia animée par G. que je sens un peu tendue et V. aussi lumineuse que la fois précédente. Elles nous proposent une danse individuelle d'éveil, un jeu de paumes à deux avec changements de partenaires, une danse d'eutonie à deux (j'apprécie beaucoup ce genre de propositions, elles me permettent de développer mon feedback), et une ronde.

Dimanche mi-journée, Hélène nous propose une vivencia de créativité avec une attention dirigée sur l'intégration motrice, sensori-motrice et sensitivo-motrice (la distinction entre les deux n'est pas encore très claire pour moi). [25]
Une ronde « dirigée » ouvre la vivencia, une ronde dans laquelle nous sommes invités à reproduire les indications d'Hélène. C'est surprenant et en même temps, cela va pour moi à l'encontre de l'idée de base de la ronde qui propose une place identique à chaque membre de cette ronde.
Une danse rythmique suit avec la proposition de danser en prenant différentes pulsations comme tempo de base pour initier nos mouvements.
Une danse pour « créer des mouvements » nous invite à générer des mouvements qui se succèdent sans se ressembler, c'est une invitation à se libérer de la pathologie du conformisme. Cela me rappelle un exercice proposé dans ma formation de Djembé : faire une improvisation sans répéter deux fois la même formule rythmique.
Une danse apollinienne libère la maîtrise du mouvement (si je puis m'exprimer ainsi).
Ensuite, une danse de Shiva qui allie les deux aspects présentés dans les deux danses précédentes (créativité et maîtrise). C'est la première fois que je danse cet exercice. Je trouve ce moment génial. C'est le terme qui me vient. Une réelle jouissance à trouver la maîtrise qui me permet à tout instant d'être proche du déséquilibre sans y tomber. J'ai l'impression de me balader sur un terrain accidenté qui jouxte le sommet d'une falaise abrupte, ouvert sur le vide. Cela rejoint ce besoin que j'ai en moi de « marginalité », de « liberté » et besoin de « structure », de « points d'ancrage ».
Proposition suivante : une danse de séduction offerte. Hélène nous invite à nous contacter à l'intentionnalité du mouvement, le sujet désirable en étant le potentiel. Je me surprends à trouver des expressions, des mouvements, des élans inédits. Ceci m'est confirmé par ma partenaire (S.) qui m'offre de son côté une palette similairement créative.
Rencontres et rondes mettent un point final à cette vivencia dont je ressors centré, ancré, avec un centre de gravité fort et une impression d'enracinement très présente (les racines qui permettent aux branches de s'épanouir…).

Dimanche soir enfin, petite vivencia qui s'ouvre par une ronde de regards fluctuants, le regard écoute, le regard sent, le regard regarde, le regard ne s'attarde pas. C'est intéressant mais très impliquant par l'adaptation constante que demande le passage d'un regard à un autre. J'ai parfois le sentiment d'être en perdition si d'un regard à un autre, je passe par un instant sans regards (Je ne trouve personne, personne ne me cherche ? (!)).

[25] Deux ans et demi plus tard : sensori-motrice : le mouvement est organisé par les perceptions externes. Sensitivo-motrice : le mouvement est organisé par les perceptions internes.

Une danse à deux en connexion par le regard intensifie cette forme de contact en supprimant chez moi cette faille entrevue dans un groupe plus grand. On change de partenaires.
Une danse de pont d'amour. Inédite pour moi, je la perçois comme plus intense en charge émotionnelle que la danse où l'on pose une main sur le cœur et une autre sur la joue.
Un exercice à trois, une danse où le contact entre les trois participants est symbolisé par les index qui se relient entre eux avec sensibilité et feedback. « Pour sortir de la fusion – exercice précédent -, il faut être trois » nous dit Hélène.
Une position génératrice de connexion entre le ciel et la terre avec la séquence de variations abolit des souvenirs pénibles perçus lors de réalisations précédentes surtout au niveau du tonus musculaire qui s'était chez moi transformé en crispations.
Des rencontres mettent fin à la vivencia et au week-end.

Conclusion

Je sens combien ces vivencias peuvent avoir structuré mon identité par le sentiment assez intense de moi qui a été un fil traversant les différentes propositions. A travers moi-même, à travers la présence des autres.

Dans la lignée de cette constatation je recopie ci-dessous un texte qui est une sorte de petit journal de voyage écrit lors de mon retour de Nice en train. J'avais décidé de sortir systématiquement sur le quai à chaque arrêt et j'avais eu l'envie d'écrire. Cela fait partie de ce week-end là, de ce compte rendu-ci et cela donne ceci :

Carnet de voyage

Nice, « Gare » avec un grand « G », une âme. Mes bagages sont installés, je suis sur le quai, assis sur un tas de traverses en bois, chaudes de l'atmosphère environnante.
Antibes, Air, espace, douceur de l'atmosphère, mélange de bruits de circulation dans la ville et de cris de pies dans les pins proches. Je suis ouvert vers l'extérieur, mes sens absorbent.
Cannes, Moins de lumière, gare cube, métal. Je suis plus en contact avec mes pensées. Réminiscences de moments de conversation avec les uns et les autres. Résurgence d'émotions dues à la générosité de S.. Evocation intense d'images de Fredo, de son état, de son amour, de notre lien. Je suis sans stress sur le quai, sans peur du train qui partirait sans moi. C'est une première !
Saint-Raphaël-Valescure, L'air me semble plus frais. Gare de béton. Pas d'échappées pour le regard. Un éternuement provoqué par un rayon de soleil qui a réussi à se faufiler (mon salut au soleil !). Une voyageuse qui court, qui

accourt, qui s'accroche au train comme pour l'empêcher de partir en attendant que son père (?) arrive, qui lui porte sa valise. Un bébé qui pleure dans son buggy. Les bruits de valises traînées sur le quai. Les annonces qui s'échappent des haut-parleurs. Je me sens ému à écouter, à regarder, à sentir ces rondelles de destinées. Je me sens centré, plein, heureux d'être venu, heureux de repartir. Pourquoi les larmes me viennent-elles si souvent aux yeux lorsque j'écris ? Peut-être parce que je m'aime ?

Un bébé, la bouche murée par sa tétine, passe dans le couloir du train reparti, porté par sa mère. Ses grands yeux plongent dans les miens. Son regard étonné ne me quitte que parce que sa mère l'emporte. Deux voyageurs lisent, l'un son journal, l'autre un livre. La nouvelle voyageuse installe son portable sur la tablette avec une délicatesse saugrenue. Ô précieux objet. Ô présence réconfortante semble-t-elle lui dire. Le train roule. Mon regard a vu la mer illuminée, calme dans sa sauvagerie latente ; les collines, les falaises avoisinantes la contemplent de leurs visages radieux. Je suis surpris de l'intensité de mes perceptions qui englobent ces paysages uniquement vus. Sans doute mon corps se souvient d'autres perceptions liées à des souvenirs de présence. Et déjà,...

Les Arcs-Draguignan, Je me retrouve sur le quai 2, repère A. Le « A » est barré d'une inscription qui s'efface déjà : « Je t'aime Elodie ». Trace éphémère d'une histoire d'amour dont l'univers a été témoin. Je suis face au soleil qui est encore monté sur la toile du ciel. Il me regarde, j'offre mon visage à ses caresses. Une dame âgée, frêle, menue, de noir vêtue du chapeau aux chaussures, tire sa valise manifestement plus lourde qu'elle. Son corps avance, dessinant un « S » parfait, et je vois le miracle de cette double courbure complémentaire qui l'empêche de s'effondrer.

Je vois, j'observe ma voisine montée en gare de Saint-Raphaël-Valescure. Son portable est nouveau. Elle en étudie le mode d'emploi, transpose les mots lus en actes, en pianotant les touches. Ce tableau modifie la perception première que j'avais eue de ce portable délicatement déposé. Il est nouveau, il doit se faire connaître, il va se laisser appréhender. Son identité profonde va se forger en interaction avec l'identité de sa propriétaire. Cet objet est unique pour elle. Elle est unique dans sa relation avec lui.

Le train est dans l'arrière-pays. La végétation se bouscule, s'étalant dans les plaines, arpentant les berges d'un ruisseau, escaladant les collines entourant des zones de terre rouge qui sont là comme de grands yeux ouverts sur l'univers. Entre mes sorties sur les quais, mes phrases déposées sur les feuilles de mon carnet, je lis doucement les documents de Rolando. Mon regard absorbe les phrases, les envoie dans mon cerveau. Mon transcripteur interne fait résonner les mots lus. Moi seul en cet instant les entends. Ma conscience me les révèle. Des liens se font entre les vivencias, les paroles d'Hélène, les échanges de propos.

Le contrôleur passe qui contrôle. Un livre de Mary Higgins Clark, « La nuit du renard », sur lequel s'est endormi le voyageur lecteur s'ouvre sur la tablette. Le temps de sortir de l'endormissement, de comprendre la demande, le billet sort d'une poche intérieure. Le voici dûment composté.

Elle, continue d'explorer le portable et de plonger dans l'épais mode d'emploi, le front soucieux, une main devant la bouche.

Deux groupes d'étourneaux. L'un posé sur un fil électrique, donnant contraste et relief. Ils sont serrés les uns contre les autres. L'autre s'est éclaté en nuée volante. Je ne connais rien de plus beau comme image de fluidité, de feedback, qu'un essaim d'oiseaux dans le ciel. C'est la magie du tout, de l'unique. Sans doute les bancs de poissons qui ondulent d'un commun accord ont-ils le même pouvoir évocateur, mais je n'en n'ai pas observé directement. Comment se fait-il que soudain tous les oiseaux montent en flèche, virevoltent à gauche, vont, viennent comme s'il s'agissait d'un grand et souple cerf-volant. Quel est le fil invisible qui les relie. Quelles sont les attaches de ces mailles qui s'accordent dans leurs mouvements individuels et collectifs pour composer ce tissu aérien ?

Toulon, trois minutes d'arrêt. La ville entoure la gare, le soleil a réchauffé l'atmosphère. Une brise douce joue avec une mouette qui déploie ses ailes, survolant les toits des immeubles froids bardés d'antennes de toutes formes. En face, un oiseau plus petit bat frénétiquement des ailes pour prendre un élan lui permettant un court instant de planer. Envie-t-il la mouette aux longues ailes ?

Ce train ne fait pas exception. Il a ses voyageurs de dernière minute qui montent essoufflés, mais soulagés. Sur le quai voisin, des wagons offrent asile à quelques voitures qui vont se laisser transporter. Les unes ont le capot pointé vers le ciel, d'autres vers la terre. Leur alignement forme une espèce de montagne russe connectant le firmament et le sol, notre sol, notre appui, notre source d'envol. Les voyageurs ont été nombreux à monter. Les sièges vides se transforment en sièges occupés. Chacun et chacune installe son petit territoire. Les filets accrochés aux dos des sièges accueillent revues, livres, nourriture, dévoilant un peu de l'intimité des identités présentes.

A ma droite, la mer est revenue, elle est souriante. Je suis souriant. Les bleus du ciel et de la mer s'observent, s'admirent, se mirent l'un dans l'autre, l'autre dans l'un. Identité, altérité.

Il arrive quand je lis, que mes yeux s'échappent d'un mot lu pour aller prendre en instantané, un autre mot, une phrase. Et souvent, cette photo globale reconstruit la réalité de l'écrit. Ainsi je suis sur la page « Identité sexuelle et rôles… » Et j'ai entendu en moi à la suite d'une de ces échappées : « Regards des étoiles… ». Et bien non, ce qui est écrit est : « Regard et rôles ». Quelle fascination !

Devant moi, Madame. Devant elle, dans le filet, un paquet de « 5 moelleux individuels » Taillefine de marque Lu. Une petite eau de Badoit, un magazine de programmes télévisés, un foulard en boule, elle lit.

A ses côtés, Monsieur. Devant lui, dans le filet, un paquet de biscuits, le même et cependant un autre, un étui à lunettes, le Monde. Il lit « Femmes actuelles ».

Le train ralentit, va rentrer en gare de…

Marseille-Saint-Charles, six minutes d'arrêt, une éternité d'instants. Monsieur est sorti, Mademoiselle portable est sortie. Je lui demande une cigarette. Pourquoi ai-je recommencé à fumer ? Pourquoi cette difficulté à arrêter ? Je ne savoure pourtant rien, l'arrière-goût laissé est déplaisant. Alors… ? [26]

[26] J'ai complètement et définitivement arrêté depuis le mois de février 2003 après mon deuxième « minotaure ». Un rapport ? Qui sait ?

Un jeune couple se dit au revoir. Les lèvres se touchent, s'effleurent, s'embrassent, se murmurent, se chuchotent, se parlent. Et je vois les regards. Eux, ne se parlent déjà plus. Ils fuient vers ailleurs, déjà. Ils ne sont plus là. Ils voyagent dès à présent.
Marseille est une gare du bout du monde. Lorsqu'on repart, c'est en sens inverse de l'arrivée, comme si l'on retournait sur ses pas. Cela me vaut un tableau surprenant. Sur le quai voisin, un train s'ébranle tandis que la voix féminine annonce son départ imminent avec retard. Et je vois la queue du convoi suivie par la motrice qui l'avait jusqu'à présent tractée. Elle se met en branle également. Elle semble pousser les wagons sans plus y être attachée. Elle était le train, la revoici locomotive, seule.
Un rabbin et sa rabbine se disputent pour savoir si leur wagon est en queue ou en tête. Mais comment savoir lorsque dans une gare comme celle-ci, la queue se transmute en tête et vice-versa !!
Le TGV avance doucement, prêt à accéder enfin à sa toute puissance. Les arrêts vont s'espacer pour laisser sa place à la grande vitesse. Le paysage ne va plus défiler, il va filer, fuir presque.
Je m'assieds. Personne n'est venu occuper ma place voisine. J'ai relevé les accoudoirs. Je peux m'étendre. Je suis seul et heureux, plein et consistant. Mademoiselle portable change de place pour en avoir plus, maintenant qu'elle a hérité d'un voisin, un monsieur âgé en costume bleu, lunettes cerclées qui observe la concordance entre le numéro de place inscrit sur son billet et celui affiché sur la paroi du wagon. Mademoiselle portable est devant moi, Monsieur et Madame ayant également déserté leurs places pour d'autres cieux. J'entends le bruit d'ouverture métallique de la languette qui fermait une canette. Mademoiselle va manger. Mon corps m'invite à en faire autant. Je savoure mes sens ouverts, ma curiosité à tout percevoir, à tout scruter. C'est une jubilation émouvante.
Nous sommes dans un tunnel, le convoi accélère, mes oreilles se bouchent.
En prenant ma nourriture dans mon sac, je tombe sur un autre sac, plus petit, bleu, parsemé d'étoiles, de croissants de lune et de points dorés. Il scintille. A l'intérieur, il y a un flacon de parfum (l'odeur), une petite bougie (la lumière), un bâton d'encens, une boule de noël (le lien) et un coquetier contenant trois petites perles pour y accueillir l'enfant à venir, la vie à naître. S. m'a offert ceci en venant m'accueillir en gare de Nice.
Le train quitte la gare d'
Avignon-TGV, Gare jetée en pleine nature pour satisfaire la logique économique. Quai en bois, bordé d'une longue verrière qui y abrite l'accès. Le ciel est couvert, le soleil plus pâle, le vent plus mordant.
Avant cet arrêt (Le TGV roule plus vite que je n'écris…), je mangeais tout en contemplant le double reflet de Mademoiselle portable. Double vitre, double reflet. Un profil net, et un autre plus flou le précédant. Front ondulé, nez en trompette, point de beauté sur la joue. Les cils bien visibles, oreille dégagée. S'en est dégagée pour moi une belle contemplation. Je la voyais manger, le regard errant. Je pouvais l'imaginer laissant vagabonder ses pensées, comme moi. Je ne sais pas le contenu de ses pensées.
Les miennes me disaient ceci :
Je suis assis seul. L'Autre est pour l'instant l'environnement du train, le paysage qui défile. Mais l'Autre est aussi en moi. Tout ce que je suis en train

de faire, écrire mes sensations, transcrire mes pensées, c'est en quelque sorte mon « Autre » à moi. Je veux dire par ceci que nous avons ce week-end parlé de l'importance de la relation dans le façonnement de notre identité propre. Si je compare mon identité à une sculpture jamais achevée, éternellement inachevée, l'Autre avec qui je vais entrer en relation en pourra être le sculpteur. Une infinité de sculpteurs va interférer dans ce façonnage. C'est pourquoi cette sculpture ne peut jamais être définitive. Un sculpteur succédant à un autre, changera tel détail, comblera telle faille, agrandira tel autre élément, modifiera la consistance. Mais moi aussi, moi d'abord, je me sculpte. Ma sculpture est son propre sculpteur. Oui, mon identité a besoin de l'Autre comme elle a besoin de Moi-même. Cela me paraît important pour moi. J'en prends intensément conscience en cet instant. Eh oui, pour me sculpter, je dois bien sûr prendre mon inspiration, la nourrir à l'extérieur, aller chercher la pâte, l'argile, la terre, la matière hors de moi-même. Je sculpte mon identité, mon identité se sculpte, l'objet de ma relation sculpte mon identité et mon identité sculpte l'objet de ma relation. Quelle prodigieuse boucle. Quel projet grandiose. Et je pense à la symphonie dite « inachevée » de Franz Schubert. Inachevée peut-être, mais jouée, ressentie, vibrante, vivante et à jamais existante.

Mademoiselle portable qui s'appelle Fabienne s'est couchée sur le côté pour somnoler. Je vois sa tête déposée sur une couverture. Elle « dormaille », sursaute au moindre bruit. Une envie irrésistible de lui caresser la tête me vient. Je ne le fais pas bien sûr. Mais plus tard et à mon grand étonnement, je vais lui faire part de cette envie que j'ai eue et nous nous sommes retrouvés à bavarder de nous, de la Biodanza, de son travail. Moment riche.

Marne la vallée, gare sinistre, sombre, sans âme, à peine égayée par une musique de fond. La contemplation du paysage, mes pensées et réflexions, mon œuvre de sculpteur sont donc allées se nourrir à l'extérieur. Fabienne s'est ouverte à moi, en confiance. Ce sont des instants émouvants. Je suis surpris et heureux de ce passage à l'acte. J'ai souvent dissimulé mon envie inconsciente de voir d'autres personnes nouer facilement contact sous un : « moi, je n'ai pas besoin de ça ». On a tous besoin de l'Autre, des Autres, de tout ce qui nous entoure, nous englobe et dont nous faisons partie.

Je remercie mon élan du cœur.

Aéroport Charles de Gaulle, Rien à en dire, même sinistrose. Le jour commence doucement à décliner. La lumière va tranquillement permuter, se fondre dans l'obscurité. Cela va être l'instant du « entre chiens et loups ». Les lumières s'allument pour lutter contre ce cycle éternel et pour nous rassurer, nous, humains.

Lille Europe, Dernière sortie avec Fabienne. On dirait deux vieux amis, parlant, écoutant, regardant.

Bruxelles, Le voyage s'est terminé, Fabienne me dépose devant chez moi. A un de ces jours ? A jamais ? Rencontre enregistrée parce que vécue. Je suis heureux d'être rentré.

Pour terminer ce compte rendu, je dis ci-dessous un poème de Paul Verlaine qui m'accompagne dans ma vie, je l'aime.
S'y trouve une belle définition de l'identité :

MON REVE FAMILIER (Paul Verlaine)

Je fais souvent ce rêve étrange et pénétrant
D'une femme inconnue, et que j'aime, et qui m'aime,
Et qui n'est, chaque fois, ni tout à fait la même
Ni tout à fait une autre, et m'aime et me comprend.
Car elle me comprend, et mon cœur, transparent
Pour elle seule, hélas! cesse d'être un problème
Pour elle seule, et les moiteurs de mon front blême,
Elle seule les sait rafraîchir, en pleurant.

.

Est-elle brune, blonde ou rousse ? - Je l'ignore.
Son nom ? Je me souviens qu'il est doux et sonore
Comme ceux des aimés que la Vie exila.

.

Son regard est pareil au regard des statues,
Et, pour sa voix lointaine, et calme, et grave, elle a
L'inflexion des voix chères qui se sont tues.

.

6 Décembre 2001

Module IX : Transe et Régression

« Tu te livres tant dans ces pages. Comme si la distance des mots, des symboles te permettait de dire ce que la proximité des corps rend indicible. »
Cette remarque d'Hélène après la lecture de mon compte rendu consacré au module « Vivencia », je la mets en exergue. Elle me parle et m'interpelle. Pourquoi le recul, la liberté dans la distance que m'offre cet espace d'écriture, le dépassement du niveau d'immédiateté, de l'ici et maintenant de la vivencia me permet de m'extérioriser plus que le moment présent dans le vécu et surtout me permet de transmettre, de rendre compte avec plus de force que par la transmission des sens ? C'est comme ça que je comprends cette note. Oui, j'ai plus de « réserve » en vivencia…
Pendant ma première année de pratique de Biodanza, je me demandais souvent ce que je faisais là. J'y allais avec plaisir, en ressortais content, mais régulièrement cette question venait poindre son nez. Je me sentais souvent en décalage avec ce que les facilitateurs présentaient dans leurs discours ou leurs démonstrations, avec le vécu apparent d'autres participants. L'impression d'être en marge de quelque chose, pas fondamentalement dedans. Le stage de Biodanza aquatique qu'Hélène est venu donner en Belgique [27] voici un an a remué cette impression. Depuis, j'ai découvert le simple fait de vivre des instants pleins et riches de vécu, plus seulement avec la tête, mais aussi avec l'âme et les tripes. Mais, même si j'ai découvert ce vécu, il m'arrive encore souvent de me retrouver extérieur à la vivencia et souvent encore « absent » dans le quotidien, ce qu'un thérapeute appelait « mes transes » ! J'ai compris dernièrement en lisant « Histoire d'âme » de Christiane Singer ce qui était peut être à la base de cette manière de fonctionner. J'aimerais en citer quelques passages qui m'ont remué :
« Je m'efforce toujours, en marchant, de suspendre ce ratata intéressant que nous balbutie le gramophone radoteur de nos cerveaux et qui nous fait dire que nous pensons. Une désignation bien fière pour ce ramassis de fragments, de réminiscences, de boutons à coudre, de ressentiments mille fois ressassés,

[27] C'est après ce stage que l'envie de commencer la formation est née !

de factures impayées, de ce qu'a dit Machin et répondu Truc, d'associations simplistes ; il n'est rien de plus à notre esprit, ce fatras, qu'à l'océan la frange de déchets recrachés le long des plages. Chaque fois qu'est branchée en moi cette radiophonie intarissable, je ne remarque rien de ce qui m'entoure, je rentre chiffonnée, vide – comme si je n'avais cessé, les yeux bandés, de piétiner.

TU N'ES PAS QUI TU CROIS

J'ai cru vivre, aimer, rire, m'indigner. A quiconque m'eût demandé qui j'étais, j'aurais su quoi répondre. … J'aurais su, oui, de qui je parle en disant « je ». La multiplicité de mes visages ne m'eût pas fait douter de mon identité, de l'intégrité de cette Liliane B. que personne jamais n'a été avant moi et que personne au monde après moi ne sera plus. Tout cela était clair … En un sens, oui, tout a pu être juste – mais dans un registre qui, soudain, ne se laisse plus tirer. J'ai pu croire avoir du chagrin, j'ai pu croire tout donner, avoir été entière, croire que je rageais, que je pestais et que je jubilais. Seulement, voilà : j'ai été de liège. J'ai flotté, sans le savoir, à la surface des choses.

A part quelques brèves fulgurances, je n'ai jamais été entière à l'endroit où je me tenais. Une part de moi me délaisse et va se porter ailleurs – monter le gué. Aussitôt je suis clivée. Et celle qui reste en place ne laisse jamais passer longtemps sans adresser à l'autre un bref appel – un signe imperceptible. « Anne, ma sœur Anne, ne vois-tu rien venir ? » Et toujours la réponse : « Je ne vois que la route qui poudroie, l'herbe qui verdoie. » … Voilà le scénario dans lequel sans le vouloir, sans même le savoir, j'ai enfermé ma vie. Vu de cette perspective, rien au monde n'a mérité mon attention passionnée, rien jamais ne m'a paru digne de m'absorber entière – rien, comparé à ce que j'ai attendu sans jamais savoir ce que j'attendais. …ce mécanisme qui ne m'a jamais laissée me perdre, me dissoudre dans l'instant que je vivais – c'est dire renaître.

… cette scène – comme tant d'autres – aussi attachante – pour moi aussi émouvante sans doute, a une fêlure dont je discerne aujourd'hui le zigzag noir sur fond blanc. Cette fêlure est la conscience que j'ai de moi-même, de mes

gestes, de mes intentions, de mon vouloir. … Suis-je vraiment mon seul obstacle ?

J'ai manqué m'oublier. J'ai manqué aimer. J'ai manqué être. J'ai frôlé.

… toute cette existence à laquelle je n'ai cessé d'assister… »

Oui, j'ai longtemps « assisté » à ma vie et je sens que c'est ce détachement que la Biodanza est en train d'effacer doucement. Si j'ai cité si longuement ces extraits, c'est également parce qu'ils parlent du sujet abordé dans ce compte rendu. Mes « transes » à moi sont des échappatoires. Mes régressions sont infantiles. « Renaître » dans l'instant où on se laisse dissoudre, voici une belle définition d'un état de régression tel que proposé en Biodanza.

« S'oublier dans la fulgurance de l'instant » me parait d'autre part une possible définition d'un état de transe.

Mon premier contact avec la notion de régression en Biodanza a été la définition donnée par Hélène lors de ce stage de Biodanza aquatique déjà cité. Je me souviens très bien qu'elle avait précisé qu'il ne s'agissait pas d'un retour biographique mais d'un retour psychophysiologique à des états moins différenciés de notre développement et particulièrement au niveau psychophysiologique du nouveau-né, cet état périnatal où les potentiels sont dotés d'une force et d'une puissance évolutive optimales, semblables en cela aux conditions présentes à l'origine de la vie. En ce moment où apprentissages, environnement social, interdits, règles ne parasitent pas encore la libre pulsation entre les états de conscience. En ce moment où les potentiels sont encore proches de l'indifférenciation. Ce concept de régression est indissociable du concept d'identité, il est ce que sont le jour à la nuit, le blanc au noir, non pas une opposition, mais une complémentarité. Une proposition qui ne va pas sans l'autre. Nous avons besoin de toucher ces états de conscience modifiés pour freiner la toute puissance de l'ego. Dans les exercices de transe proposés en Biodanza, c'est de cela qu'il s'agit : abandonner l'ego à la danse, à la musique, à l'affectivité du groupe, le dissoudre, faire fondre sa vigilance. Cela demande une grande progressivité dans les exercices proposés, une grande maturité affective du groupe et un parcours déjà long pour affirmer l'identité de chaque membre de ce groupe. Petit à petit, les incursions vers les états de transe favoriseront nos

capacités, nos aptitudes à nous abandonner, à lâcher prise, à ne pas avoir peur de cet abandon et à ainsi ouvrir la voie aux états de régression proprement dits.

Je vois combien ce chemin doit être délicatement mené ; l'objectif d'un exercice de transe n'est pas d'amener la transe, mais de permettre à la personne d'y accéder si elle est prête. Cette accession seule, permettra une pratique et un vécu vivenciels qui seront pour cette personne les clés de sa « compréhension » de l'état de transe.

Les différents niveaux de transe en termes d'intensité et de contexte sont :

- La transe auto-induite
- La transe avec l'autre
- La transe avec le groupe
- La transe avec l'univers

Ces quatre aspects se retrouvent dans les cinq niveaux [28] de transe proposés en Biodanza.

La transe proposée en Biodanza est intégrative comme celle qui mène au sommeil, au rêve par exemple. Elle est un contact intime avec l'essence de soi-même, des autres et de l'univers. Elle est la manifestation de l'harmonie entre le cortex et l'hypothalamus.

L'objectif de la transe en Biodanza est avant tout biologique et les exercices sont proposés dans le respect total de l'organisme.

La transe répond à un désir universel de connaître ou retrouver d'autres réalités. Comme le dit Rolando, il s'agit d'aller au-delà de la forme pour chercher l'essence des choses.

J'ai envie de résumer les effets de la transe sur les cinq lignes de vivencia :

- ***Vitalité*** : Le système parasympathique activé renforce les fonctions de métabolisme, d'assimilation, de renouvellement organique. Les facultés de guérison sont stimulées. La reprogression (réactivation des modèles primordiaux de développement) est également favorisée.

[28] Cinq niveaux qui comportent chacun quelques exercices susceptibles d'induire des « niveaux » de transe de plus en plus profonds.

- ***Sexualité*** : Libération de l'instinct sexuel et de l'accès à l'orgasme par la suppression progressive des verrous de répression. La fusion érotique découlant de la non-dualité, de l'indifférencié apportés par la transe, peut être atteinte de manière plus constante et fluide.
- ***Créativité*** : La transe permet une incursion dans l'inconnu et y donne finalement accès en permettant de donner à connaître ce qui n'existe pas encore. La perception se modifie, enrichissant ainsi la sensibilité. Il y a apport d'une liberté par rapport à la forme (normale) et à la norme (formelle).
- ***Affectivité*** : la transe développe la capacité d'abandon et l'émergence de sa compagne, la confiance. On entre plus facilement dans une dynamique d'adhésion, une dynamique du « oui ».
- ***Transcendance*** : L'ouverture et l'ampliation de conscience relient à des unités de vie de plus en plus amples (l'autre, les autres etc….) et amènent vers la connaissance de l'unité du vivant. Les limites de l'ego peuvent être dépassées.

Voici à peu près tout ce que j'avais envie de dire sur le plan théorique. Je note aussi que transe et régression sont des phénomènes qui peuvent se produire simultanément mais ce sont des états de transe qui ouvriront l'accès à des états de régression et non l'inverse. [29]

Vivencias

Je n'ai pris aucune note pendant les vivencias proposées au long du week-end. Les notes suivantes, je les ai écrites lors de mon retour de Nice, le lundi, dans le train. Voici leur retranscription :

Je sens dans les propositions de ce week-end une progressivité dans l'approche de ce pôle régressif de l'identité. Ainsi de la vivencia d'intégration de Vendredi. Au-delà du plaisir à retrouver compagnes et compagnons, de me reconnecter avec l'identité du groupe et de ses composants, de me reconnecter avec le « je » parmi « nous », j'ai senti la plongée dans la sécurité affective, dans la confiance affective, la confiance simple, totale, sans attente. Je fais confiance, j'ai confiance dans le groupe et cette confiance a en elle

[29] Mais non Denis : La transe est un état de conscience modifiée (dans le sens de la dissolution ou de la conscience intensifiée de soi). La régression est un état de conscience particulier à l'extrême du pôle de la dissolution.

l'acceptation totale d'un retour ou d'un non-retour, d'un oui ou d'un non. Je me sens accepté comme je suis, je n'ai aucune peur de blesser, de heurter et de recevoir un non. Comme le dit Jacques Salomé, la confiance est une croyance qui ne s'interroge pas.
Les exercices proposés ont induit cette « perception en membrane » qui me permet de me sentir relié à moi-même et aux autres. Ma vivencia de ce soir-là n'est certainement pas la plus intense que j'ai pu vivre. Mes débats internes, mes interrogations, mes souffrances ont été autant de barrières sur ce chemin proposé. Mais ces barrières ne m'ont pas empêché de me sentir en marche, en progression. Simplement, comme l'eau du ruisseau qui rencontre les rochers sur son chemin, je me suis frayé des passages. Mais ma qualité d'eau n'était pas limpide, fluide, elle était porteuse de brindilles occasionnant de nombreux petits tourbillons.
La vivencia de Samedi matin a prolongé ce chemin, cette voie qui relie les pôles identitaires à travers des exercices seuls, à deux ou en groupe. Je dois avoir une sacrée confiance en ma mémoire corporelle. Mon chemin de vie est fait d'oublis. J'avance. Je ne sais pas dire si j'enfouis ce que j'ai vécu, si je l'intègre ou si je fais de la place à ce qui est à venir. De là peut-être ce sentiment de perdition, d'instabilité qui m'est tombé dessus dans la position génératrice de recevoir la grâce. Où se nichent tous les moments de vie auxquels je pourrais rendre grâce ?
Je ne me sens pas capable de reconstituer l'ordre des propositions à travers les différentes vivencias, aussi vais-je compacter mes vécus et en sortir en vrac ce qui me vient.
La marche en synergie à deux avec la proposition détaillée de conserver la synergie tout en associant ma marche à celle d'un autre : j'étais en perdition totale. Je me rapprochais des autres, constatais qu'ils avaient le même pas que moi, je réfléchissais, changeais mon pas, mes bras ne suivaient pas : déroute et désintégration. Mais cette incapacité me motive. Je comprends combien il est important que l'intégration de cette synergie soit assimilée. Mais j'attends juste le moment où je me dirai : « Ah ! Ça y est », sans impatience. Je ne veux pas « chercher à faire. »

Une ronde de regards avec l'invitation à être centrés. Cette proposition a donné une intensité extraordinaire aux connexions des regards. Mon regard se déposait avec fluidité sur des regards eux-mêmes très fluides. L'ancrage de chacun m'a profondément révélé l'espace sacré de cette ronde.

La position génératrice de connexion entre la terre et le ciel : j'ai parlé dans un compte rendu précédent des tensions musculaires éprouvées dans cet exercice. Dans la proposition, l'invitation était justement d'intégrer cette position en fluctuant entre les trois centres. D'utiliser ma capacité d'intégration actuelle de ces trois centres pour rendre cette position génératrice oscillante. L'axe de connexion n'est pas une barre rigide, mais un axe souple, pulsant, un peu comme l'axe horizontal de modèle théorique. Du coup, mon vécu vivenciel a été intense. Je me suis senti indispensable à la cohésion de l'univers.

Axis Mundi : l'outil « giration » comme chemin vers une transe possible. Le moment le plus intense de cet exercice a été l'abandon de L. dans mes bras après qu'elle eût réalisé l'exercice. Après l'avoir accueillie debout, nous nous sommes assis et j'ai reçu L.. Elle s'est aussitôt abandonnée et m'a offert quelques instants plus tard un regard vierge, un regard limpide, nettoyé de toute intention. Je sens encore ce regard ouvert sur son être, son intimité profonde, cette connexion intense d'âme à âme qui s'est édifiée dans cet instant d'éternité. Nous étions « un ».
Mon vécu dans l'exercice proprement dit est la jouissance. Jouissance de sentir le monde tourner autour de moi. Une jubilation. Une sensation intense d'appartenir à ce monde. Comme s'est écrié un jour Jalal Uddin Rumi plus couramment appelé Mawlana en constatant le ravissement général qui emporte ses disciples vers l'unité dans la danse : « Les atomes dansent. » (Fondateur de la confrérie soufi mawlanya au XIIIe siècle dans le sud de la Turquie)
J'ai apprécié les consignes, l'invitation à apprivoiser doucement le mouvement giratoire et l'émouvante démonstration de ma facilitatrice Hélène.

La position génératrice de recevoir la grâce : je répète ici ce que j'ai dit lors du temps de parole qui nous a été offert. Je me suis retrouvé déstabilisé, dans un no man's land, avec rien qui me venait, ni images, ni vécus, juste ce « ratata » dans la tête dont parle Christiane Singer. Mais rien à quoi rendre grâce. Ma force a été d'accepter ce rien. D'être là, juste être. Quand j'ai déposé ce rien, des spasmes ont agité mon ventre, des larmes me sont venues et j'ai eu l'irrépressible envie d'aller à la rencontre des autres, d'offrir la grâce de mon accueil et de recevoir la grâce des compagnes et compagnons. Je me suis senti réconforté dans mon acceptation. Je me souviens d'une rencontre puissante avec R. et d'autres rencontres émouvantes avec C., G., S., M., J.-L., M., R., V..

Une danse à deux avec R. émerge. Une nouvelle R., espiègle, joyeuse, à l'écoute, prenant des initiatives. Merveilleux.

Plusieurs ***rencontres*** émouvantes avec G..

L'accueil sensuel de V., Vendredi, plongeant ses mains sous mes vêtements pour me caresser le corps.

V. me sautant à la taille, trouvant là satisfaction à être à ma hauteur.

Le regard interrogateur de L..

C. ***mystérieuse***.

Denis et ses ***sinuosités.***
Une sieste où A., G., I., M. et moi reposions sur C. assise et adossée contre le mur. Les murmures, les caresses qui vont et viennent. Des rires qui fusent.

La découverte de M. Le premier élan réciproque dans la première danse à deux proposée. Oui, il « fallait » que nous la dansions à deux.

Deux danses sensuelles, l'une avec M., l'autre avec I.

La méditation Soufi : l'exercice même a généré de brefs moments de conscience modifiée ; ce n'est pas moi qui danse. Je suis musique et danse.

Les rencontres qui ont suivi ont également été très affectives. Comme si le besoin d'affectivité qui émerge de ces instants de conscience modifiée était un besoin physiologique. Quel réconfort de pouvoir y répondre dans l'instant.

La danse de Vishnu : magnifiques explications, consignes et démonstration. Sérénité, ancrage, bien-être, puissance, très fort sentiment de ma valeur, de ma capacité à gérer les changements.

Des rencontres ensuite, belles, vraies, sincères, à offrir ma valeur et accepter celle de l'autre. La douceur avec S., la puissance intense et radieuse avec J.-L., l'émotion face à cette impression de vouloir convaincre de M.-C., la douceur encore avec C..

La mini vivencia préparée et proposée avec S. me laisse un magnifique sentiment. Celui de l'acceptation de notre proposition. Je nous ai tous vus et sentis en vivencia et cela m'a fait chaud au cœur. D'un point de vue méthodologique, cette expérience confirme l'importance à accorder aux consignes, aux liens qui unissent les exercices, à l'observation de ce qui se passe. Nous avions un désir commun avec S. de proposer une vivencia qui soit un peu intégrée au thème du module. Je suis comblé du chemin parcouru entre l'élaboration et la proposition de cette vivencia.

La mini-vivencia proposée par J.-L. et L. me laisse partagé entre l'amusement du aux démonstrations de J.-L., à son côté clownesque, l'intérêt porté aux consignes claires de L. et ma peur et ma difficulté à rentrer dans ces propositions d'exercices sur l'identité sexuelle. Je suis incapable de considérer mon implication véritable. J'ai cependant vécu un moment d'érotisme très fort dans une rencontre avec G. qui a émergé de la totalité des rencontres dans l'exercice où les cinq hommes présents étaient invités à présenter leur identité sexuelle aux quelques dix-huit femmes allongées par terre. Et dans la proposition suivante, inverse, l'accueil vibrant d'une Hélène sensuelle qui était là, non pas en cherchant à séduire (respect de la consigne), mais pleinement connectée à son identité sexuelle. J'ai reçu ce corps de femme contre moi, avec une belle ouverture sur moi, homme.
Et pourtant, la globalité de cette mini-vivencia reste un immense point d'interrogation.

Et encore une belle danse de fluidité avec contact léger faite en sensibilité et délicatesse avec A..
14 Janvier 2002

Module X: Contact et Caresse
Intervenante : Sandra Salmaso

« Lorsque le contact est une expérience d'affectivité et de tendresse, il représente un niveau d'intégration maximale : il se transforme en caresse.» (Sandra Salmaso)

« Sa dynamique -(de la caresse)- est un circuit palpitant de réciprocité, comme une recherche du désir de l'offrir et de la recevoir. » (Rolando Toro)

Contact et caresse sont partie prenante du « rituel qui structure la communication entre deux organismes, deux personnes ou deux peuples différents. Ce rituel peut se décrire éthologiquement comme un véritable « entre-deux » sensoriel, grâce auquel les corps peuvent s'harmoniser, les émotions se communiquer et les idées s'échanger.» (D'après Boris Cyrulnik)

Le contact chez le vivant est un besoin vital. Le contact tactile, du corps au corps, de l'organisme à l'organisme, des sens aux sens est la voie première et royale de la communication. Avant même le contact verbal ou visuel. Sa mise en œuvre s'apprend, s'acquiert. Nous ne naissons pas en nous sentant nous-même. Le contact de moi à moi, de moi à l'autre, de l'autre à moi, de moi à l'univers m'invite à me découvrir et à découvrir le monde.
Le contact s'instaure dans un climat d'ouverture, de feedback constant, de sécurité, de confiance. Il est alors un puissant outil de communication. Il permet l'émission, le passage et la réception de signaux à différents niveaux de communication.
En Biodanza, le contact privilégie et est exprimé par la caresse. (Principalement du corps mais également du regard).
L'embryon humain jaillit d'un premier contact, celui du spermatozoïde et de l'ovule. Le sens du toucher est une des premières structures formées. La peau et le système nerveux proviennent du même feuillet embryonnaire, ce qui explique que l'éveil de la peau est simultané aux informations reçues par

le système nerveux autonome. La peau est l'organe le plus étendu et le plus riche en récepteurs sensoriels.

Au cours de la grossesse, la peau du bébé est progressivement massée. Du premier contact léger avec le liquide amniotique, le fœtus en grandissant, découvre un contact de plus en plus enveloppant et contenant jusqu'au contact puissant généré par la naissance naturelle qui contribuera à développer les aptitudes de survie. Une fois né, le bébé a un besoin constant de contacts et caresses. L'hypersensibilité de sa peau ne lui assure que des limites corporelles floues. C'est en étant touché, contenu, pris dans les bras que sa sensation d'être présent à lui-même et au monde se développera en même temps que la prise de conscience de ses limites corporelles.

Il semble que si ce stade se déroule harmonieusement, la peau pourra pleinement affronter l'élaboration de son autre visage, celui de la communication. En effet, la peau parle. Elle nous parle (sa stimulation nous aide à construire un pont entre les fonctions cognitives et les structures émotionnelles), elle parle aussi aux autres (son aspect indique, révèle nos émotions, nos « bien-être » et « mal-être », l'activation et l'état d'harmonisation de nos systèmes sympathiques et parasympathiques).

Les meilleures circonstances pour recevoir, structurer, emmagasiner ces aspects se présentent favorablement dès la naissance et les premiers mois qui suivent.

Si le contact ne vient pas au bébé, ce besoin physiologique peut s'altérer et s'atrophier de manière irréversible.

Les grandes fonctions de la peau activées, stimulées et construites lors des premiers mois de la vie sont :

- Psychiques : retrouver notre identité corporelle par dissolution, transformation de l'identité culturelle.
- Sensorielles : les récepteurs sentant à la fois plaisir et douleur forgent notre capacité à choisir ce

qui est bon pour nous en créant des réponses appropriées.

- Expressives : les émotions s'expriment par la peau et celle-ci est un excellent baromètre des réponses que nous y apportons – acceptation ou répression des émotions, du contact, de l'érotisation.
- Erotiques : plusieurs zones de la peau – érogènes – sont particulièrement riches en récepteurs et plus susceptibles d'induire des réponses érogènes.
- Physiologiques : la peau fait partie intégrante de la respiration et de la régulation thermique.

La Biodanza propose dans ses outils, la sécurité affective du groupe, susceptible d'ouvrir la porte à l'abandon, au lâcher prise, à la confiance. Le contact abordé de manière progressive et subtile participe au premier plan à l'intégration affective de l'individu et du groupe.

Dans notre culture, le contact est dangereux et la caresse en Biodanza propose de réhabiliter la fonction de contact et de présenter de nouveaux modèles de caresses et d'ajustement corporel. Beaucoup d'exercices de fluidité, ensuite seulement de contact, sont nécessaires à créer le climat de sécurité permettant d'approfondir les exercices qui vont réveiller, structurer, fortifier la capacité à éprouver du désir, à l'exprimer d'abord durant la séance de Biodanza, ensuite à l'extérieur et d'autre part retrouver notre capacité de sélectivité entre plaisir et douleur.

Il va de soi que ces aspects sont en interaction profonde à travers les exercices proposés dans les cinq lignes de vivencia :

- Renforcer la vitalité,
- Réveiller la sexualité,
- Stimuler la créativité,
- Epanouir l'affectivité,
- Approfondir la transcendance,

et nous reconnecter par là à notre identité naturelle, corporelle.

La caresse en Biodanza possède une valeur thérapeutique et éducative :

- thérapeutique par les effets obtenus sur la libération des potentialités instinctives, sur l'activation du système endocrinien et immunitaire, sur l'intégration organique et expressive,
- éducative dans l'optique d'une porte ouverte sur un (ré)apprentissage de la communication sociale.

Progressivité, réciprocité et feedback sont les piliers de la règle d'or de la caresse en Biodanza.

- La progressivité induira la transformation douce des résistances culturelles et sociales ainsi que celle de nos carapaces et cuirasses caractérielles.
- La réciprocité dans le contact laissera émerger les émotions affectives et érotiques ainsi que le glissement du contact vers la caresse.
- Le feedback est fondamental pour éviter le contact mécanique, intellectuel, bioénergétique ou pire, envahissant.

Il me semble qu'il y a un lien direct entre les limites corporelles (réhabilitées par la caresse) et les limites existentielles (capacité à dire non, à reconnaître besoins et désirs, ceci étant favorisé par le renforcement de l'identité).
Ce lien me montre à quel point le facilitateur doit se montrer attentif à la progression du groupe et des individus qui le composent à travers le travail des cinq lignes. Il est clair également que dans le système Biodanza, caresse et contact sont d'importants facteurs de connexion à l'énergie de la vie et que le processus d'autopoïesis de l'organisme vivant implique une finalité de

transmission de la vie, de fécondation de la vie par la vie. Donc que la sexualité sera une part importante des exercices proposés en Biodanza.
Pour ma part, je sens que j'avance avec appréhension sur cette voie-là. Le module sexualité me permettra peut-être de faire des liens plus directs et vivenciels entre exercices de contact/caresse et exercices de sexualité. La lecture du texte de Rolando (contact et caresse) que je trouve intéressant et précieux descendra doucement dans mon corps d'ici-là !

Vivencias

Vendredi soir, après de longs échanges de vue sur la proposition de candidature de Rolando au prix Nobel, Hélène nous fait rentrer en vivencia dans une ronde où chacun pour soi est invité à sentir son cœur battre dans ses mains jointes.
Nous prenons ensuite contact avec les autres petit à petit.
Une marche sinueuse est proposée avec une connexion des regards sans s'y attarder, en passant, comme l'eau qui coule. Une danse créative à deux avec l'idée de garder cette sinuosité est suivie de rencontres par le regard. Ces rencontres se transforment en rencontres de contact à travers la main tendue et la joue de la personne rencontrée qui vient s'y déposer. Le feedback gouverne ces rencontres.
Une danse d'éveil au plaisir à deux me laisse un souvenir de « bon ». L'éveil des membres en repos, le mouvement subtil qui les anime grâce au contact initié par l'autre.
Des rondes finales clôturent cet espace ouvert aux retrouvailles et à l'intégration de nos énergies.

Samedi, Sandra nous propose une première vivencia à l'image de son intervention théorique : chaleureuse, pleine d'émotion.
Une ronde où nous nous tenons par la taille voit nos regards danser. Une marche nous met en mouvement avec nous-même, avec l'autre, avec les autres.
Une danse à 2 avec contact des parties du corps énoncées par Sandra commence à différencier le contact.
Une danse de « Baloo » nous permet de nous « entre gratter » le dos, nous rappelant que tout notre corps est expressif et caressant.
Ensuite une danse à trois avec contact des regards et des mains nous ramène vers la sensation du contact indifférencié encore accentuée dans la ronde d'eutonie du bassin qui suit.
Retour sur nous-même dans une danse de caresses sur soi, une mise en contact avec notre intimité. C'est toujours une proposition qui me procure beaucoup d'émotion, ce moment d'intimité à moi-même.
Des rencontres avec toucher léger, mains contre mains ou contre joues, nous repositionnent par rapport au monde extérieur et aux autres.

Nous sommes ensuite invités à fluer dans l'espace, les yeux fermés, en caressant avec tout l'amour que nous avons trouvé en nous pour nous-même, en le prodiguant à l'autre rencontré, sans s'y attarder, le chemin de vie nous menant vers d'autres rencontres.
Nous nous retrouvons ensuite par petits groupes, mais toujours en fluant et en changeant pour continuer à expérimenter cette capacité à donner à l'autre quel qu'il soit.
Des rondes avec caresses et ensuite activation nous mènent à la pause.

Samedi en fin de journée, une ronde nous ramène vers l'espace vivenciel. Une danse ludique nous rappelle que le jeu peut induire des contacts « mine de rien » en estompant les résistances individuelles dans la mise en commun de cet espace ludique.
Une danse à deux vécue avec J., sans autre consigne que d'être à deux, ce que je ressens profondément dans l'interaction qui s'érige alors.
Nous sommes invités à des rencontres fugaces qui nous permettent de nous connecter au groupe et d'y découvrir l'étincelle qui nous rapprochera d'un autre en particulier. Cette étincelle s'allume entre Hélène et moi. Une danse très sensuelle se consume au brasier de cette rencontre ressentie intimement dans mon corps et à travers le corps d'Hélène. Ces moments où je me sens connecté à mes braises intérieures sont rares et d'autant plus précieux. Une danse à deux toujours avec Hélène, nous permet de pulser entre la fusion et la distance des corps. La musique et son pouvoir déflagrateur anime et alimente cette belle danse.
Les trois exercices qui suivent, je les vis avec C.. Une caresse des mains, assis, nous invite à découvrir l'osmose entre le donner et le recevoir. Une caresse des cheveux et du cou avec réciprocité me mène vers un état d'extrême sensibilité. La danse suivante se présente pour nous relever et regagner notre position debout.
Une proposition analogue à celle du matin nous invite à gagner le centre les yeux fermés, avec fluidité et avec la consigne de donner des caresses avec tout le corps.
Abraços et rondes (au pluriel !) mettent quelques points de suspension au terme de cette journée harmonieuse.

Dimanche, une ronde de célébration nous réunit, une marche à deux en jouant pour alléger l'ego (c'est comme ça que je l'ai sentie). Une danse d'intégration des trois centres, débouche sur une danse proposée pour sentir sa force intérieure existentielle qui nous permet d'avancer dans la vie et de soutenir l'autre. J'ai choisi L. pour m'accueillir après. Je fais ma danse, L. fait la sienne, nous dansons ensuite à deux une danse pour donner et recevoir, nous nous retrouvons côte à côte dans une ronde de pulsation des bras pour donner encore et recevoir encore. Et cette ronde nous accueille ensuite pour donner et recevoir caresses des mains et des bras.
Après ces moments partagés, il nous semble aller de soi de faire ensemble l'exercice de régression proposé ensuite.
Je suis assis, adossé contre le mur, L., a posé sa tête sur ma cuisse, je lui caresse les cheveux et lui prodigue des caresses avec pression douce sur le

visage. Je sens alors un malaise chez L., puis chez moi. Je me demande si j'ai bien entendu les consignes, je regarde les autres qui me semblent faire ce que je fais. L., arrête alors l'exercice sans autre commentaire. Elle ne désire pas s'abandonner dans mes bras. Lorsque les rôles s'inversent, L. qui me prodigue à son tour les caresses arrête à nouveau très vite l'exercice. Je ne comprends pas ce qui se passe. Je me sens en perdition. Sandra vient auprès de nous, nous emmène à l'autre bout de la salle. Je sens une frustration de ne pas pouvoir vivre l'exercice et un décalage entre ce qui s'est passé avant cet exercice. L. me prend dans les bras et me berce. Je sens de la compassion, je me laisse faire. Dans les rencontres qui suivent, je suis passif, perdu, mais on vient à moi, je me répare petit à petit.
La suite de ces moments est que voyant L. en train de discuter avec Sandra, je me suis approché d'elles. L. m'a dit avoir envie de rester seule avec Sandra. Je me suis senti rejeté et je suis sorti prendre l'air et me retrouver. A mon retour, L. était partie fêter l'anniversaire de sa fille et Sandra m'a transmis le désir de L. de m'écrire.
La suite de cette suite, c'est que les jours passant et étant toujours sans nouvelles de L., je lui ai écrit pour lui raconter mon vécu. Elle m'a alors répondu et en ce qui me concerne, cet échange a été à la fois bénéfique parce que m'ayant confronté à une situation inédite pour moi en Biodanza (mais pas dans la vie !) et à la fois toxique dans la mesure où je ne suis pas sûr que la mise en mots ait éclairci mes maux.

La dernière vivencia du module proposait un tunnel de caresses. Il a été introduit par une ronde, une danse en train en avançant collés les uns aux autres, en prodiguant ensuite des caresses des mains sur le dos du « wagon » précédent.
Une dernière danse à deux et le tunnel des caresses. Sandra nous y déposait individuellement avec beaucoup de douceur et en nous murmurant à chacun quelques mots. J'entends encore ses mots danser dans mon corps. Mon expérience de cette proposition est une avalanche d'informations corporelles et sensorielles. Des effleurements, des caresses douces, rapides, légères, appuyées, du bout des doigts, à pleines mains, caresses des visages, des corps. Je me suis laissé imprégner de tous ces dons, de toutes ces offrandes sensitives.

En guise d'épilogue à ce compte rendu, je désire faire part des réflexions suivantes :
Plus je pratique et approfondis la Biodanza, plus celle-ci m'apparaît comme un puissant révélateur des aspects de mon identité et de ma capacité intégrante à en exprimer la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance. J'aspire à ne plus rien avoir à me prouver et par là, à n'avoir plus rien à prouver aux autres. Juste à « être » ce que je suis et non plus qui je crois être. Il m'apparaît aussi que la créativité pour moi est encore fort cantonnée à certains domaines et gagnera à être développée à travers les autres lignes, parallèlement à ma capacité à être juste dans ce que je

ressens, à être pleinement dans tous les instants de vivencia que me propose ma vie en dehors des séances de Biodanza...

26 février 2002

Module XI: Le mouvement humain

Les récits de vivencias sont accouplés aux catégories de mouvement

Je me souviens que petit (en âge, point en taille puisque même quand j'étais petit j'étais grand), il m'arrivait de passer de longs moments à contempler les mouvements que mon corps était capable de faire. Surtout les petits mouvements comme tous ceux de la mains ou de la tête. J'étais fasciné par ces possibilités, émerveillé de la délicatesse, de la précision de ce je pouvais faire faire. J'essayais d'intercepter l'ordre qui venait de mon cerveau, mettant en action les muscles qu'il fallait pour que, par exemple, ma main exécute le mouvement précis que je voulais lui voir accomplir.

Et je restais ébahi de pouvoir consciemment me dire que j'allais saisir un objet de ma main gauche et que celle-ci savait tout ce qu'il y avait à faire pour que ce désir se réalise. Ce double aspect de vivre un mouvement tout en le pensant m'a longtemps fasciné. Cela rejoint cette faculté propre à l'être humain de pouvoir penser sa pensée.

Et puis le mouvement n'a pas pris de place spéciale dans ma vie. Jusqu'au jour où d'importantes restrictions de mouvements ont commencé à se manifester par le biais de problèmes répétés dans le bas du dos. Un long travail de réhabilitation de mes chaînes musculaires postérieures, un long réapprentissage de postures adéquates adaptées à mes faiblesses structurelles, une remise en action de muscles laissés pour compte ont retissé le lien entre moi et mon corps. La formation suivie auprès d'Arnould Massart (les ateliers du rythme), et l'apprentissage du djembé ont continué à éveiller cette corporéité. Dans les ateliers du rythme, il y a la proposition de danser sur des musiques très rythmiques (c'était l'objet de cet atelier) avec la seule consigne d'avoir les yeux fermés. L'espace est protégé et à la fin de notre formation, nous étions une douzaine à pouvoir danser avec déplacements dans l'espace, en gardant les yeux fermés et sans qu'il y ait de rencontres douloureuses ! Ce premier abord d'un mouvement cherché en soi, initié par la musique me plaisait. Lorsque j'ai commencé la Biodanza, cette liberté par rapport au mouvement, m'a séduit immédiatement. Je pouvais m'exprimer comme je pourrais m'exprimer en écrivant, mais avec mon corps

entier, répondant aux stimuli de la musique. Et personne n'était là pour me dire qu'il fallait que je mette mes bras comme ceci ou que mes épaules n'étaient pas assez comme cela. Mon corps savait ce qu'il était capable de faire, je pouvais lui faire confiance. Depuis cette première impression, j'ai compris que la proposition de la Biodanza était beaucoup plus subtile et que c'était l'association consigne/musique/mouvement qui m'ouvrait les portes d'explorations infinies. Je puis mieux percevoir à quel point mon mouvement reflétait mon état général et à quel point mon état général pouvait influer sur mon mouvement.

Pour ce compte rendu, j'ai envie de faire part de ce qui me plaît dans la place tenue par le mouvement en Biodanza. Passé la surprise de découvrir que par « mouvement humain » il ne fallait pas entendre mouvement comme dans « mouvement social » mais bien comme la spécificité du mouvement chez l'être humain, ce module s'est avéré riche et révélateur. Riche parce que le côté didactique des vivencias me rapproche de cette aptitude du facilitateur à entrer et sortir de la consigne pour entrer et sortir dans la démonstration, à passer d'un processus linéaire à un processus ouvert. Révélateur parce que j'ai eu la surprise de constater que je suis sorti de ce week-end avec une ouverture affective renouvelée, retrouvée et qui semble se maintenir même si cela ne signifie pas une adéquation constante entre les envies initiées par cette ouverture et leurs réalisations, leurs épanouissements. En résumé, cette ouverture affective demande encore à être intégrée plus profondément.

A cette ouverture, je vois plusieurs raisons : la joie de me retrouver dans le processus de formation à Nice, le bonheur de retrouver compagnes et compagnons, le contenu du module et sa mise en œuvre à travers les vivencias et les données théoriques. Les vivencias et les danses qu'elles proposent. Mais aussi les danses et les vivencias qu'elles induisent. Il est clair que le mouvement utilisé en Biodanza à pour objectif de changer, de faire évoluer le style de vie. Les danses proposent des mises en situation existentielles dans un cadre rassurant, au milieu d'un groupe à forte composante affective. C'est une manière de révéler ces situations qui sont souvent occultées par notre environnement, notre style de vie, nos choix de vie, et toutes les contraintes parfois inconscientes de l'éducation et de la

société. Si je prends l'exemple de la marche, il est révélateur. Dans notre immense majorité, nous nous déplaçons au moins chaque jour en utilisant une aptitude innée, génétique à nous déplacer, la marche. Une mise en mouvement de tout notre corps vers l'avant qui met en branle une chaîne complexe de structures osseuses, musculaires, sous le contrôle de tout notre cerveau. Il n'y a pas bien sûr, de bonne et de mauvaise marche. Mais il y a une marche physiologique en synergie qui se réalise avec les caractéristiques morphologiques de chacun, une marche sans heurts, intégrée, fluide, sans dissociations flagrantes entre les divers étages corporels. Juste marcher en utilisant cette aptitude que nous a donnée l'évolution à nous mouvoir dans le monde avec une dépense énergétique minimum. Nous n'avons pas seulement à « avancer » dans le monde, mais si nous voulons rencontrer la vie, nous sommes amenés à avancer, à aller vers.

Et cette aptitude physique à se mouvoir est un reflet parmi d'autres de l'aptitude à avancer dans notre évolution, sur notre fil de vie, comme un équilibriste sur son fil d'acier qui projette son regard devant lui. Si je me regarde marcher, si je regarde les autres marcher, que de diversités. La position de la tête, les épaules, la courbure du dos, la flexibilité du bassin, la rigidité du tronc, la synergie est plutôt « asynergie », la manière pour les pieds de prendre contact avec le sol, de s'y dérouler ou de s'y plaquer, la légèreté ou la lourdeur du pas, sa vitesse ou sa lenteur, sa tonicité, sa flaccidité. Au-delà d'un aspect général, ma marche se teintera au gré de mes humeurs, de mes envies à aller vers ce quoi je vais, de mes non-envies, de ma fatigue, de mes élans. A observer cette personne qui avance le regard fixé vers le sol, la tête y étant inexorablement attirée, le pied qui hésite à quitter ce même sol, qui s'y traîne, le dos légèrement voûté, les bras immobilisés par les mains en poche ou accrochées à de lourds fardeaux, je peux sans grands risques imaginer que ce n'est pas une personne qui avance dans la vie. Que cette personne a beaucoup de peurs à aborder les gens et les situations nouvelles, qu'elle n'a d'elle-même qu'une opinion piètre et misérable. Alors, quelques marches en séances de Biodanza et le tour est joué ? Ce n'est pas si simple ! Nous avons assez parlé de la difficulté et de la nécessaire progressivité de ce processus de renouvellement organique, d'intégration

affective qui vise à donner expression aux potentialités génétiques, à exprimer la vie. J'ai souvent entendu au temps de parole des participants (y compris moi-même) exprimer leur impression d'être perdu en constatant la distance qu'il y avait entre ce qu'ils pouvaient vivre en séance de Biodanza et la transposition de moments similaires dans le quotidien. Par exemple, le sentiment induit par une marche de détermination faite en séance de Biodanza sur la musique adéquate, au moment adéquat pour le groupe dont ils font partie, et la faiblesse si pas l'absence de ce même sentiment dans une situation de vie qui en demanderait (traverser une foule compacte par exemple). Pour l'avoir vécu, je sais que d'avoir fait plusieurs fois cette marche a laissé en moi des traces. Des traces imprimées je ne sais où, des traces que je puis retrouver et reconnaître. Une empreinte forte de la sensation de détermination, sensation physique interne qui me pousse à aller de l'avant sans hésitations, la conscience ouverte, les sens en éveil, l'œil vif, avec puissance et agilité. Et lorsque je me trouve en situation de faire appel à cette détermination, cette empreinte laissée dans mon corps entier, se transformera en détermination dans cet instant même où j'en aurai besoin. C'est donc bien la mise en mouvement vivencielle qui a fait émerger la conscience de cette détermination.

Et voilà ce qui me plaît à moi Denis, ce qui me convient pour l'heure. Cette approche, cette utilisation de la puissance vivencielle du mouvement initié par quelques consignes simples et surgi de la force de déflagration de la musique. Ce mélange de rationnel et d'irrationnel, d'explicable et de non explicable. Et aussi cette invitation combien difficile, mais combien noble à laisser le mouvement se construire, émerger du tréfonds de chacun d'entre nous sans interventionnisme, sans correction extérieure. Non, il ne s'agit pas de reproduire un mouvement calibré, qui aurait pour fonction universelle et automatique d'initier dans un délai imparti un changement existentiel. Il s'agit de se laisser faire, de se laisser dire, de se laisser exprimer, de se laisser danser. De se laisser emporter sur cette voie royale d'accès à notre propre richesse qu'est la Biodanza, sa méthodologie et ses propositions. La Biodanza ne se pose pas comme un modèle, elle nous invite à être notre propre modèle à chaque instant, sans jamais se figer, se fixer à un seul plus

qu'à un autre. (Le modèle théorique est une image modélisée et pas un mode d'emploi rigide et codifié une fois pour toutes)
Ces dernières lignes m'offrent une transition vers une théorie du mouvement, une image modélisée des différentes classes de mouvements proposée par Rolando Toro.
Un axe horizontal et un axe vertical. Sur le pôle gauche de l'axe horizontal, on retrouve les mouvements organisés à partir de la conscience (l'apprentissage). Sur le pôle droit, les mouvements organisés par la vivencia, c'est-à-dire surgis de l'instant présent, émergés du vécu corporel global et total, enfants de l'unité psychophysiologique de tout l'être (la vie).
Le deuxième axe qui croise le précédent à la verticale regroupe les mouvements selon une « mouvogenèse » qui les mène du mouvement instinctif, brut, vital, (issu du potentiel génétique), vers un mouvement intégré, complexe, subtil que Rolando nomme « la Grâce » (forgé par les vécus de la vie et le niveau d'intégration).
Rolando propose de répartir les différentes catégories de mouvement dans les quatre cadrans ainsi délimités. Dans chacun de ceux-ci, on peut retrouver des mouvements qui s'organisent avec deux composantes au moins.

Ainsi dans le cadran gauche inférieur, nous trouvons les mouvements qui combinent leur origine génétique et leur organisation par la conscience, l'intégration de la conscience à l'aptitude génétique (danse classique, gymnastique par exemple). ***Intégration idéo-motrice***

Dans le cadran gauche supérieur, les mouvements qui déjà organisés par la conscience (déjà appris) vont évoluer vers la grâce, et présenteront une intégration plus poussée entre les informations qui arrivent par les sens et les réponses motrices (méthode Laban, Yoga par exemple). ***Intégration sensitivo-motrice***

Le cadran droit inférieur comporte les mouvements qui partant de leur origine génétique seront cette fois organisés par la vivencia, répondant à des exigences internes, viscérales, émotionnelles (Biodanza et certains aspects des « cinq rythmes » de G.Roth –pour ce que j'en connais-) ***Intégration affectivo-érotique***

Le cadran droit supérieur accueillera logiquement les mouvements qui organisés par la vivencia se combineront avec la grâce, évolueront vers une intégration profonde, chemineront de la vivencia à l'expansion de conscience. (Pas d'autre exemple à mettre que certaines danses de Biodanza – danses de fluidité par exemple -) ***Intégration au cosmos***

Distinguons à nouveau les quatre niveaux d'intégration différents :

A gauche, de bas en haut : ***intégration idéo-motrice*** (schéma corporel, posture) et ***intégration sensitivo-motrice*** (créativité, expression).

A droite, de bas en haut : ***intégration affectivo-érotique*** (acceptation du plaisir, autorégulation, modification possible de l'argument vital) et ***intégration au cosmos*** (l'inexplicable…).

Nous observons que la plupart des disciplines corporelles s'orientent vers le côté gauche de ce modèle et peu d'entre elles s'orientent vers le côté droit. L'intégration motrice est donc largement favorisée (ce qui est toujours bon à prendre évidemment), mais la quasi-absence d'intégration affective, d'intégration énergétique, d'intégration viscéro-motrice, de stimulation et d'« utilisation » du système lymbique-hypothalamique ainsi que de l'autorégulation systémique, entraînent une dissociation affectivo-motrice préjudiciable à cette intégration toujours plus grande entre l'infiniment petit (nos particules élémentaires) et l'infiniment grand (l'univers). Cette intégration idéo-affectivo-motrice qui est un des objectifs de la Biodanza.

La Biodanza se positionne d'une manière plutôt centrale dans ce modèle avec une grande importance accordée au mouvement organisé par la vivencia, c'est-à-dire aux exercices favorisant l'intégration affectivo-érotique (cadran droit inférieur), répondant à des exigences internes, viscérales ou émotionnelles comme dit ci-dessus, ceci pour compenser la sur-stimulation de la motricité dans le domaine de la conscience.
Dans les danses proposées au cours de ce module, je pourrais placer dans le cadran gauche inférieur (du potentiel génétique vers la conscience) les marches, la synchronisation rythmique à deux, la danse créative à trois, une danse de vitalité à partir du centre affectif – cette dernière danse pouvant chevaucher très nettement les deux cadrans inférieurs -.

Dans le cadran droit inférieur, les rencontres de regard, la danse avec contact minimum, l'étreinte groupale.

Les deux cadrans supérieurs comportent des danses (en Biodanza) qui sont plutôt à placer au centre de l'axe horizontal (comme d'ailleurs beaucoup de danses placées en dessous - cadrans inférieurs – puisque la composante affective, le lien sont omniprésents). Cependant je pourrais placer dans :

le cadran gauche supérieur, la danse de Shiva,

le cadran droit supérieur, la danse d'élasticité intégrative au sol avec sa composante érotique et le déplacement avec fluidité au milieu du groupe.

C'est mon vécu plus que ma conscience qui me font placer ces exemples à ces places.

Je vais maintenant passer en revue les différentes catégories de mouvement travaillées et développées en Biodanza. La richesse de ce module a été cette possibilité que nous avons eue de passer des informations théoriques

(qu'est-ce que l'agilité) à son expérimentation (je marche avec agilité, je danse avec agilité).

@ *Le rythme*

Le rythme c'est l'ordre dit Rolando. Je me souviens avoir exprimé un désaccord avec cette formulation. Dans le rythme, pour moi, il y a un élément qui est l'ordre, c'est la pulsation, indispensable trame rythmique pour permettre au rythme d'émerger, comme la vie a été une indispensable trame permettant à l'univers d'émerger. A partir de cette trame rythmique dont un autre aspect est de permettre le lien (deux personnes pourront réaliser un même rythme si leur pulsation de base est commune), le rythme (succession d'événements sonores et de silences) proprement dit, peut surgir. Donc, par rapport à ce présupposé, le rythme, et plus précisément une cellule rythmique, est un désordre, mais structuré. Comme l'est l'univers. Il semble chaotique, mais est régi par des structures découlant de principes qui sont là pour la perpétuation de la vie (force de gravité, attraction des corps etc….). Si j'écoute un rythme d'Inde du Sud joué sur des tablas, il peut me sembler complètement chaotique, et pourtant il est archi-rigoureux. Parce qu'il me manque une clé d'accès.

Alors dans ce sens là, oui, le rythme est ordre si on en possède la clé. Les exercices de Biodanza concernant le rythme, apportent une clé qui va permettre au participant de trouver une régularité d'adaptation à une suggestion motrice répétitive. Un « rythme » étant souvent une superposition de rythmes (polyrythmie), les exercices comme les rondes en rythme, les marches, seul ou à deux, la synchronisation rythmique vont développer cette capacité à trouver la régularité parmi plusieurs rythmes. Les mouvements rythmiques de base sont le mouvement central et le mouvement périphérique.

Dans les exercices proposés durant ce module, même si le domaine du rythme m'est familier, je constate que mon intégration motrice peut encore s'affiner. Je dois lui faire confiance et éviter de vouloir « faire » des choses. Par exemple dans la proposition didactique de garder un rythme régulier aux pieds et de varier les vitesses rythmiques ou les formules rythmiques aux mains, même si

j'ai une potentialité à pouvoir réaliser des polyrythmies complexes, si je cherche trop à « faire », mes mouvements peuvent tout à coup se trouver en perdition par rapport à l'influx rythmique même si je retombe très vite sur mes pieds (sic !). Dans une marche à deux en se tenant par les mains, il m'est arrivé une expérience dont je ne savais comment sortir. Ma partenaire, s'ajustait à mon pas en cherchant à mettre ses pas en parallélisme avec les miens (gauche/ gauche, droite/ droite). De mon côté, je remettais mes propres pas en synergie croisée, mais je ne suis pas sûr que je le faisais toujours parce que je ne me sentais pas bien ou parce que je faisais intellectuellement attention à cet aspect. J'ai déjà fait de telles marches sans prêter attention, et tout à coup sentant que quelque chose n'allait pas, réajuster mon pas. Et il m'est arrivé de voir que les pas n'étaient pas en synergie et de sentir que cela ne me dérangeait pas et de ne pas réajuster alors. Mais je comprends que si je fais une démonstration de marche à deux, je dois être attentif à cette synergie et choisir un partenaire qui ne contrecarrera pas mes éventuels réajustements. Mais en règle générale et quelle que soit la consigne, j'ai encore des difficultés à marcher à deux. Tout se passe comme si j'avais un rôle précis à tenir, (lequel ?) et que je n'arrivais pas à me coordonner à l'autre. C'est uniquement dans les marches à deux que je me trouve encore confronté à cette difficulté.
Dans la synchronisation rythmique par contre, je me sens bien et je m'adapte facilement à la personne en face de moi.

@ *La puissance*

C'est la quantité d'énergie mise dans un mouvement pour réaliser une action. Le sentiment de puissance est important pour l'élévation de l'humeur et l'estime de soi (l'exemple de mon marcheur ci-dessus montre qu'il n'a pas ce sentiment de puissance [30] !). Cette puissance a bien entendu une forte composante génétique, mais s'y connecter, et l'utiliser à des fins existentielles peut se développer. La puissance (qui n'est pas force musculaire) peut nous donner la possibilité d'être efficace dans nos actions et la capacité d'influencer des situations ou des personnes.

C'est dans la danse d'extension maximale que j'ai connecté cette puissance. D'abord en la contemplant dans la démonstration d'Hélène, en la brassant à plein mouvement dans ma danse ensuite.

[30] Voir ci-dessus page 114

@ *Le contrôle volontaire*

Mouvement dirigé par la volonté, qui renforce la conscience de la structure corporelle. Il est présent dans toutes nos postures et la plupart de nos danses, il assure notre position dans l'espace, la maîtrise du mouvement tout en restant en cohérence avec les émotions. Il est préalable à la coordination et à l'équilibre.

Le mouvement volontaire peut augmenter le tonus musculaire et donner une sensation de puissance et de consistance corporelle.

J'ai éprouvé ces sensations à un degré très fort en dansant une opposition harmonique dans le cadre d'une de mes séances hebdomadaires de Biodanza. Lors de ce module, c'est dans la danse de vitalité et de créativité avec expressivité que j'ai été en contact avec ces sentiments de densité, de consistance et de puissance. Et dans toutes les danses avec déplacements en général.

@ *La résistance*

C'est la capacité à résister aux sollicitations extérieures en restant stable et c'est aussi celle à réaliser des efforts physiques soutenus. Dans la danse d'opposition harmonique ou de régulation de la force, nous pouvons prendre contact avec ce sentiment de résistance et plus généralement dans toutes les danses de vitalité qui font appel à l'autorégulation.

Je citerai dans les vivencias de ce module, la danse de vitalité à partir du centre affectif, avec autorégulation. J'ai remarqué que j'étais beaucoup plus à l'écoute de mon corps qu'il y a peu et que j'arrivais mieux à insérer des plages de récupération plutôt que d'aller d'une traite au bout de mes aptitudes physiques.

@ *La coordination*

C'est la synchronisation des mouvements et leur syntonie (surtout dans la réalisation d'actions avec d'autres). C'est la capacité de répondre avec différents mouvements à différentes stimulations. La coordination peut nous aider à assouplir l'ego pour en sortir.

Dans les danses proposées, je peux citer la danse de coordination rythmique à deux en se tenant par la main ou par la taille et également le travail proposé dans l'exploration du rythme : jeux rythmiques individuels ou à deux. J'ai également ressenti ce besoin de coordination dans le déplacement avec fluidité tout en restant relativement groupé. J'étais à la fois plongé dans mon plaisir à laisser la fluidité couler de mes mouvements et la demande d'adaptation de cette fluidité lors des rencontres incessantes avec la fluidité des autres, combinée au déplacement dans l'espace.

@ *L'équilibre*

C'est la maîtrise du corps dans l'espace et dans ses déplacements, la capacité à conserver une posture sans déviations ni oscillations, la maîtrise de notre balancement naturel (du à notre bipédie). Je dirais aussi la faculté d'équilibrer les déséquilibres (comme dans la marche).

La danse de Shiva abordée le dimanche de manière progressive est un bon exemple de cette quête. J'ai eu l'occasion d'expérimenter une autre danse récemment, la danse du mandarin que j'ai trouvée difficile mais très gratifiante. Elle demande un tonus musculaire très intense pour se projeter dans l'espace et une faculté à appréhender l'équilibre suivant cette mise en mouvement comme une posture en soi.

@ *La synergie*

Cette formulation représente l'association de plusieurs organes pour l'accomplissement d'une fonction physiologique. Elle s'observe chez nous, principalement dans la marche et augmenter l'élan vers l'avant. J'ai pu constater chez moi que la motivation affective amplifiait cette synergie et peut être extrapolée d'un point de vue existentiel. Si je vais vers un but, un

désir, une action, quelqu'un, avec motivation, je vais mettre en synergie un ensemble de systèmes qui vont œuvrer à l'accomplissement de cette action.

Nous avons plusieurs fois décortiqué la marche et observé cette synergie au cours de cette formation. Lors de ce module, nous avons à nouveau décomposé le mouvement de marche en ses divers composants (le double appui de l'impulsion, la phase d'oscillation et d'élévation, le double appui de réception, l'appui unilatéral), perçu le poids du corps qui se transfère d'un côté à l'autre, vécu cette suite de situations de déséquilibres. Oui, la réhabilitation de la marche est bien un objectif clé de l'intégration motrice.

@ *L'élasticité*

L'élasticité est une des conditions à la réalisation du mouvement humain harmonieux et intégré. C'est la capacité de la plupart des structures de notre corps à se déformer et à récupérer leur forme d'origine. Ce type de mouvement se situe aux frontières des mouvements de flexibilité, d'extension et favorise également la plasticité du mouvement en général.

J'ai très fort ressenti cette catégorie de mouvement dans la danse d'extension maximale et dans la danse d'élasticité intégrative au sol. Je sens que le contrôle volontaire de mon tonus musculaire peut dans le cadre d'un tel exercice développer cette impression d'élasticité dans mon corps qui n'est pas spécialement malléable et souple ! C'est peut être pourquoi la danse d'élasticité au sol me procure une impression de liberté très forte, libéré que je suis alors des contraintes de la pesanteur.

@ *L'extension*

Grâce à l'élasticité décrite ci-dessus et à l'incroyable ajustement de nos articulations, l'ampleur du mouvement est la caractéristique de l'extension. La conscience de cette ampleur sera d'autant plus grande que le mouvement reviendra vers le centre, donc se régulera. Sa résultante existentielle est l'amplification de notre champ d'action.

Danse d'extension maximale, danse d'élasticité intégrative au et danse d'extension harmonique m'ont permis de vivre des moments forts et remplis de la conscience de cette ampliation. J'ai parlé ci-dessus de l'ouverture affective chez moi, je me souviens être sorti de la danse d'extension harmonique avec une émotion très forte, un sentiment interne d'intégration affectivo-motrice sans avoir pu alors mettre ce mot sur cette sensation bien sûr, mais maintenant je sais corporellement ce que représente ce niveau d'intégration.

@ *L'agilité*

Faculté de rapidité, rapidité du mouvement, rapidité d'évaluer les informations pour accommoder immédiatement les mouvements. L'agilité entraîne une libération du mouvement. Stimuler l'agilité, c'est stimuler le courage.

Une danse d'agilité et une marche d'agilité dans un espace restreint me permettent de goûter à ces jeux avec l'équilibre qui découle de cette accommodation constante aux stimuli et à l'environnement, et d'être attentif au non investissement, au respect de l'espace de l'autre. L'agilité est liée à la fluidité pour harmoniser ces changements de tonus. J'aime ce mouvement, il me conforte dans l'idée que je puis contrôler mon grand corps qui est parfois maladroit, et s'il m'arrive d'être éléphant dans un magasin de porcelaine, je puis également être papillon dans un magasin de briques. Et papillon dans la vie.

@ *La légèreté*

Belle transition entre agilité et légèreté que ce papillon évoqué. Ce type de mouvement qui demande peu de puissance, peu de poids, qui est sensible et qui au lieu de s'ancrer dans la terre, s'élève vers le haut comme une montgolfière est très délicat et peu donner le sentiment d'échapper à la force de gravité.

Nous expérimentons cette légèreté, emportés par une musique de valse qui est en Biodanza la musique par excellence pour initier ce type de mouvement. Il est intéressant d'observer si les bras ne se croisent pas devant et derrière le corps, nous coupant alors du monde. Il faut amener les participants à ce que les mouvements des bras restent dans une optique « cueillir et donner ». Ce type de danses élève fortement l'humeur en la rendant légère.

@ *La flexibilité*

Capacité et faculté du corps à se plier (et se déplier), grâce aux articulations.

J'ai retrouvé ce type de mouvement dans les danses déjà évoquées d'extension maximale, d'extension harmonique et d'élasticité au sol. Mes sensations sont celles évoquées plus haut concernant l'élasticité sauf que la flexibilité amène d'un point de vue existentiel une idée de pouvoir se plier face à une contrainte sans pour autant rompre ni capituler. Plier pour mieux se

déplier en fait. C'est cela que je ressens dans les danses d'extension où après m'être amplifié dans l'espace, je reviens vers mon centre pour repartir avec l'énergie d'une première fois.

@ *La fluidité*

Le mouvement fluide est un mouvement continu, sans à-coups, sans arrêts, très sensible et très tactile. C'est un mouvement qui s'adapte aux obstacles qu'il rencontre.

Curieusement, je ne me souviens pas d'autres danses que celle dont j'ai déjà parlé : un déplacement individuel en fluidité tout en restant relativement groupé. C'était un moment magique, je n'avais pas encore vécu cet exercice avec une telle impression de « rien ne manque ». Tous les déplacements coulaient de source. Et curieusement encore, dans les notes prises lors de ce module, je ne trouve rien concernant la fluidité. J'aime beaucoup la vivencia de fluidité, elle m'emporte dans une strate qui m'apaise et donne confiance. La fluidité face aux obstacles est un bel atout quand on peut s'y référer rapidement. La capacité de fluer amène à la grâce…

@ *L'eutonie*

Ce type de mouvement s'épanouit dans la communication avec les autres. Il s'agit en effet de mobiliser le tonus de base qui dépend de l'humeur et le tonus adaptatif pour équilibrer ce tonus de base avec celui de ou des autres. Ce n'est pas la volonté qui va pouvoir influer ce tonus, mais les motivations affectives ou sexuelles, ce qui explique leur présence en Biodanza. La capacité à entrer en eutonie est la capacité à entrer en relation, à accepter d'être modifié par l'autre. Et de nourrir cette relation sur la base de la réciprocité et non sur un mode domination/soumission.

J'ai pu danser la danse d'eutonie des pieds au sol puisque c'est celle-ci qui nous a été proposée. C'était une découverte pour moi. Le contact pied à pied déjà peu courant et très riche de sensations, doublé de l'absence de communication par le regard m'invitait à une sorte d'introspection subtile dans une partie d'espace qui n'était pas seulement mien mais également celui de l'autre, à savoir l'espace où les pieds se touchent, un espace de réciprocité intense. Le contraste entre ce contact en légère et perpétuelle mouvance et l'ancrage du dos au sol m'a apporté une grande ouverture affective dans les rencontres proposées après et notamment avec L. que je retrouvais, que je redécouvrais.

@ *L'expressivité*

C'est le mouvement du danseur dansé par la musique. C'est le mouvement généré par l'émotion intérieure. C'est une tendance naturelle du mouvement humain.

Hormis une danse de vitalité et de créativité qui m'avait amené à l'expressivité, je ne me souviens d'aucune danse particulière pour cet aspect du mouvement. Je ressens cette expressivité non pas tellement comme une catégorie de mouvement mais bien plutôt comme un état d'être dans le mouvement, dans la danse. L'expressivité compromet le corps entier, dans sa totalité psychophysiologique. A ce titre, les danses expressives me semblent avoir un fort pouvoir intégrateur.

@ *L'eurythmie*

C'est la capacité à équilibrer le rythme avec une ou plusieurs personnes.
Elle diffère de la coordination dans l'aspect du lien au groupe plutôt qu'à un autre individu. Il s'agit ici d'une synchronisation motrice avec le groupe. Mais aussi d'une syntonisation avec le mouvement global du groupe. L'absence d'eurythmie est visible dans les rondes, ou lors des rencontres multiples où l'on peut croiser des personnes en train de chantonner la musique. C'est un type de mouvement qui en émergeant de la présence des autres va aider l'ego propre à se tapir.

La ronde de communication pulsante, l'étreinte groupale, le déjà cité déplacement individuel en fluidité tout en restant relativement groupé, les danses de coordination et synchronisation rythmiques, la danse créative à trois, la ronde avec sinuosité, autant d'occasions de rentrer en résonance avec les autres. Je puis constater que les difficultés que j'éprouvais dans les rondes sans pouvoir les identifier ont disparues !

Le voyage du rythme à la mélodie étant essentiel dans le processus évolutif de la Biodanza, j'ai été frappé du parallèle présenté par Rolando dans ses notes : « le pas qui va du rythme à la mélodie est le même que celui qui conduit de l'instinct à l'émotion ». Je comprends bien cette phrase, j'y suis très sensible et en accord complet. La mélodie module le rythme, mais cette mélodie s'effondrerait sans ce même rythme. Il est clair que l'instinct éveillé dans une situation précise, s'il restait réponse brute à un stimulus donné, deviendrait paralysant sans être modulé par l'émotion latente.
Même si Rolando écrit cette phrase en « termes neurologiques », il me paraît qu'elle a une vérité existentielle importante. Et corollairement, l'émotion demande à être soutenue par la force instinctive de l'action qui l'accouche sous peine de nous submerger.

Une danse nous a été proposée avec l'invitation d'explorer la réponse au rythme, ensuite la réponse à la mélodie et enfin d'intégrer les deux. Ces danses étaient proposées individuellement et ensuite à deux. Dans les deux cas, la troisième étape a été enivrante pour moi. Enivrante parce les musiques proposées demandaient l'intégration des deux aspects et que ne répondre qu'à l'un était frustration. L'intégration était alors pure libération, pur envol !

La progressivité et les paliers d'intégration idéo-affectivo-motrice, sont renforcés en Biodanza par la présence de l'autre et les invitations régulières à expérimenter ces différentes catégories de mouvement à deux ou plus. La réciprocité, le feedback, la coordination, la fluidité, l'eutonie, l'eurythmie, la synchronisation prennent alors une autre dimension. C'est le même type de mouvement, mais la composante affective ajoutée par la rencontre avec l'écho de mon mouvement chez l'autre transforme radicalement ce mouvement individuel en un don à l'autre et une acceptation du don de l'autre. Ainsi une danse de plaisir cénesthésique faite seule ou accompagnée résonne différemment en moi. Il ne s'agit pas de mieux ou plus mal mais de différemment avec tout le côté nourrissant de cette différence.
Et surtout, quel moyen efficace, simple et agréable de faire taire l'ego.

Dans les notes de Rolando, j'ai lu avec attention tout ce qui concerne les altérations de la motricité et ce qu'il appelle le psychodiagnostic de la

kinésie. Ces informations me seront utiles lorsque facilitateur potentiel, j'aurai à observer les réactions affectivo-motrices des participants aux propositions que je leur ferai et à en tirer des conséquences quant à la progressivité des exercices proposés, compte tenu de la moyenne des aptitudes psychomotrices du groupe.

Il me reste à parler du mouvement au ralenti si souvent proposé en séance de Biodanza. Le mouvement ralenti me transporte immédiatement dans une autre réalité. Je sens que je me déconnecte de tout ce qui peut être volontaire, effectif. Comme si m'exprimer au ralenti m'était plus naturel ou plus en accord avec moi-même. Je ne dois fournir aucun effort pour mettre le mouvement ralenti en route.

J'en éprouve une satisfaction pleine, douce, suave. La perception cénesthésique prend là toute sa dimension et je pense qu'en ce qui me concerne, c'est dans le mouvement ralenti que j'ai réellement pu prendre contact d'une manière profonde avec la perception, la sensation de mon propre mouvement. Cela m'a beaucoup aidé à élargir cette perception aux autres types de mouvement et à petit à petit, affiner le mouvement vivenciel. Et je sens bien que cette voie est encore pleine de surprises pour moi. Lors de ma dernière séance de Biodanza hebdomadaire, j'ai eu l'impression d'accéder à un niveau de perception sensible, autre, plus profond, plus « sincère » de mon propre mouvement et ce, dans une danse de plaisir cénesthésique justement, une danse sans objectif, sans finalité avouée.

Quand Rolando écrit que « le mouvement ralenti a à mon sens deux fonctions très importantes : l'intégration affectivo-motrice, et la diminution de la force de l'ego », je vois bien ce mouvement comme transition incontournable entre les cadrans inférieurs gauche et droit de l'image modélisée évoquée ci-dessus. [31]

Voilà, ce compte rendu est analytique et c'est là une forme délibérée. J'ai besoin de passer par l'écrit pour fixer ce genre de données, et il me paraissait

[31] Voir pages 116 et suivantes.

important de procéder ainsi par rapport à la place du mouvement dans la méthodologie de la Biodanza.

Encore un mot des deux séances vidéo. L. principalement, et M., nous ont filmé à deux reprises durant ce module. Hélène nous as invité à regarder ce témoignage visuel extérieur sans faire de commentaires, en acceptant pendant ce moment de vision, de se voir comme témoignage d'un moment précédent. Sans doute il pourrait être intéressant de disséquer les images vues, de souligner les dissociations, les tics de mouvement, les manques, sans doute… (J'écris cela en pensant à la réaction d'un ami à qui je faisais part de ce moment et qui trouvait « dommage » que l'on n'ait pas analysé notre mouvement). J'ai vécu ces deux séances comme deux vivencias intenses. Nous regarder, me regarder, était émouvant, parfois surprenant ; j'ai réalisé certaines de mes positions dans l'espace mais sans jugement aucun, en étant vraiment dans l'instant de l'instant.

Tous mes sens étaient en éveil et je suis certain qu'ils ont enregistré mes émotions sur l'écran de ma mémoire.

29 Octobre 2002

Module XII : La Vitalité

Jean-Christophe a 52 ans. Il est PDG de la filiale française d'une grande multinationale. Il a la responsabilité totale de la bonne marche de l'entreprise, il a régulièrement des comptes à rendre à la maison mère aux Etats-Unis et a sous ses ordres plus de 1500 employés. Ses études ont été brillantes, son ascension dans le monde des affaires, fulgurante. Intelligent, sûr de lui, il est bourreau du travail, sait où il va et ce qu'il veut. Il a toujours pratiqué des activités sportives pour maintenir son corps en bonne condition physique. Il habite une magnifique villa sise au milieu d'un vaste terrain, il a une femme qui l'aime et qu'il aime, trois enfants encore en scolarité. L'aîné est prêt à suivre sa voie. Un jardinier s'occupe de la gestion environnementale du terrain, un chauffeur conduit tout le monde là où il faut, une femme de ménage vit à demeure avec eux pour s'occuper de la tenue de la maison et elle s'occupe beaucoup des enfants. On dit de Jean-Christophe qu'il déborde de vitalité. Et puis la crise économique est là, sans crier gare. La maison mère devient de plus en plus exigeante. Les licenciements commencent. Le chiffre d'affaires périclite et Jean-Christophe travaille toujours plus. Ses enfants qu'il ne voyait que peu, il ne les voit quasiment plus. Il trouve que sa femme devient distante avec lui. Il est obligé de se séparer du jardinier, du chauffeur et en fin de compte de la femme de ménage. La filiale française ferme. Le train de vie ne peut plus rouler. Sa femme qui avait pris des habitudes de consommation facile le quitte. Ses enfants sont perdus, ne voient plus d'intérêt à cette vie interrompue, ils ne connaissent rien d'autre.
Et c'est l'accident vasculaire, l'hospitalisation dans la solitude, la dépression post-opératoire.
Il sait qu'il faut chercher un autre travail, mais il n'arrive plus à trouver cette vitalité que tout le monde vantait. Il se rend compte qu'il ne se connaît pas réellement, qu'il a embrassé ses études pour faire plaisir à ses parents, et que les maillons de la chaîne de sa vie se sont assemblés grâce à son énergie sans doute, mais en dehors de ses aspirations profondes.
Il rencontre la Biodanza.

Manu a 26 ans. Elle est comédienne et plasticienne. Elle a été élevée dans un entourage artistique (père professeur aux beaux-arts et mère costumière). Elle a grandi livrée à elle-même, sans réel cadre ni réelles limites. Elle se sent en marge du gros du troupeau de la société et fière de l'être. Depuis quatre ans, elle sort beaucoup en boîte, a une vie essentiellement nocturne, fait beaucoup de rencontres et a un carnet d'adresses débordant de coordonnées. Son contact avec les autres est direct, chaleureux. Elle fait de petits boulots par ci, par là. Elle se cherche entre les planches à arpenter, et la matière à façonner. Ses amis la trouvent pleine de vie. Mais Manu est lasse de cette vie, elle aimerait se stabiliser, ne plus vivre au jour le jour, avoir des projets, trouver un homme qui n'a pas peur de s'engager, qui n'a pas peur des femmes tout simplement, cela semble être rare. Elle éprouve soudain un grand besoin de partager, de se sentir épaulée. Plutôt que de rester en marge de la société, elle se dit qu'elle pourrait plus efficacement la transformer de l'intérieur en s'y insérant dans les limites de ce qu'elle peut en accepter. Elle sort moins, le nombre de ce qu'elle croyait être

ses amis fond comme neige au soleil. Elle ne sait plus qui elle est, elle sent qu'elle a des désirs profonds, n'arrive pas à s'y connecter.
Elle rencontre la Biodanza.

Bernard a 34 ans, il est agriculteur. Il a repris la ferme de ses parents à 28 ans. Il est marié mais n'a pas d'enfants, sa femme ne peut en avoir. Il a repris le collier familial en pleine révolution technologique, reprenant avec la ferme, les dettes infernales, la spirale du marche ou crève. Le travail est épuisant, incessant, il se sent esclave de ce travail. Ce qui le sauve, c'est le contact avec la nature. C'est la principale motivation qui l'a décidé à poursuivre cette voie. Depuis tout petit il vit en plein air et n'envisage pas une seconde de rompre ce contact. Ses études en ville lui ont laissé un souvenir de gris, d'air vicié, de bruits, d'enfermement. Il tente petit à petit de passer de la loi du toujours plus, du profit pour le profit, à la loi de ses envies, de ses désirs, de ses instincts. Il puise son énergie dans ce contact permanent avec les forces vives de la nature : le brassage de la terre, la récolte des fruits de ses entrailles, la contemplation des féeries ininterrompues que lui offrent soleil, pluie, vent, lune. Il supprime la lourdeur et le gigantisme. Il retrouve sans peine ses accointances avec tous les cycles naturels qui l'ont toujours bercé. Il partage avec sa femme ses projets de vivre et convertit l'exploitation agricole en une aire de vie ouverte. Ses cultures sont diversifiées, ses méthodes de culture retrouvent les grandes traditions de respect de la nature, il évite et fuit les produits chimiques qui enclenchent des processus de dépendance aussi bien de l'homme que de la nature asservie. Il cerne ses besoins matériels, ses envies vraies ou fausses de posséder, il se ménage du temps à rêver, du temps à créer, du temps à partager. Il se découvre une passion à travailler le bois, à le sculpter, à le polir à en faire émerger ses rêves et parfois ses fantasmes. Ses créations séduisent. Il prend du temps pour approfondir son contact à la nature et se lance à la découverte des milieux qu'il ne connaissait pas (montagne, mer entre autres). Bernard se sent littéralement revivre et sent qu'une force puissante le soutient, lui qui est arrivé à intégrer ses réelles aspirations ses désirs et leurs mises en action.
Bernard n'a pas besoin de rencontrer la Biodanza.

Paulette a 40 ans. Elle n'a connu que la pauvreté. Quand elle était à l'école, tous les autres avaient l'air d'avoir toutes sortes de choses qu'elle n'avait jamais vues chez elle. Jeux, appareils ménagers tous plus fascinants les uns que les autres, vêtements sans cesse renouvelés, c'était du moins l'impression qu'elle avait. Paulette n'a jamais quitté son pays, elle ne sait pas ce que signifie « voyager ». Elle émarge aujourd'hui à tous les services sociaux possibles et imaginables. Tapi au fond d'elle-même, à son insu, un instinct de vie lui a donné une prestance naturelle qui attire la sympathie, et l'art de rencontrer les bonnes personnes au bon moment. Juste quand elle sombrait dans l'alcoolisme, juste quand les hommes violents qui vivaient avec elle devenaient menaçants, juste quand elle était au bord du suicide. Elle rêve d'être mère et cela lui fiche une trouille viscérale mais n'est-il pas trop tard ? Ballottée par son environnement, elle ne s'est jamais trouvée en position de prendre

une quelconque décision, elle ne sait pas qu'autre chose que ce qu'elle connaît peut exister. L'avenir n'a aucune signification possible.
Recueillie dans un centre d'aide sociale et psychologique après sa deuxième tentative de suicide, son deuxième appel au secours, elle remonte doucement vers la lumière. Elle peut partager ses expériences. Elle se met en ordre avec elle-même, elle prend petit à petit conscience de cet instinct de vie, elle se regarde autrement dans le miroir. Elle sort de ses dépendances aidées par une psychologue et une kiné qui l'ont prise sous leurs ailes. Elle a été aiguillée vers un cours de Biodanza. Parallèlement à sa lente réinsertion, elle en fait durant trois ans. Elle s'ouvre vers l'extérieur et rencontre un homme qui a deux enfants (4 et 7 ans). Ils se marient. Cette cellule familiale est une motivation extraordinaire. Son mari est fonctionnaire, ouvert, chaleureux, heureux de vivre. Elle se découvre des talents culinaires créatifs et en quelques années mène à son terme l'ouverture d'un endroit sympathique dans lequel on peut venir manger un bout, partager une conversation, se sentir bien. Elle se sent en paix, épanouie, pleine de vitalité, « biodansante ».

J'ai un souvenir très vivace de ce module. Hélène était dans une forme magnifique, vive, alerte, accueillante, décidée, souple, attentive. Vendredi soir, nous nous sommes retrouvés dans la salle de « Move System ».
J'ai été confronté à me demander où en était ma vitalité ? Je me sentais fatigué ce soir-là, ayant du mal à reconnaître que ma vitalité n'était pas très puissante.
Une vivencia toute en douceur, pour m'accueillir et accueillir les autres. Une vivencia de faible amplitude, me promenant à l'intersection des axes horizontal et vertical du modèle théorique. Une vivencia de rencontres, de contacts. Quelle qualité de mouvement peut induire une telle proposition et quel bénéfice puis-je en retirer ? Le plaisir facilite le mouvement et le mouvement facilite le plaisir. Si cette proposition m'invite à ressentir, à me sentir vivant, c'est pour me montrer à quel point il est important de ne pas me retrouver « anesthésié ». Cette anesthésie des sens dans laquelle nos modes de vie et structures environnementales peuvent nous faire basculer, ne nous laisse plus la possibilité de faire des choix. Le choix de mon style de vie et la mise en œuvre des outils existentiels pour y accéder. Le courage d'aller à la recherche des fondements biologiques qui constituent la matrice de mon identité profonde, ma capacité à donner et recevoir la confiance, celle à m'abandonner, celle à m'adapter, celle à me ressourcer, et la prise de contact avec mon énergie vitale. Par cette connaissance vivencielle proposée

en Biodanza, je peux retrouver la sélectivité à mettre en œuvre pour opérer des choix existentiels.

Cette intégration dont on parle beaucoup, que je découvre petit à petit me permettra de laisser des traces dans le monde, de contribuer à une intégration du groupe qui m'entoure. Ce qui se passe en moi influe mon environnement. Cette hausse des niveaux d'intégration des cinq lignes approchées en Biodanza m'amènera doucement vers la congruence dans mon chemin de vie. Je vais chercher à être de plus en plus fidèle à moi-même (et non loyal à l'image de moi), à autoriser à mes potentialités génétiques de s'exprimer et à m'ériger avec détermination contre ce qui peut empêcher cette expression.

Les choix existentiels ont une action sur la vitalité qui est le reflet de l'état de notre vie globale. Mais il est clair que le niveau de vitalité a également une action sur ces choix existentiels.

C'est pourquoi la proposition de la Biodanza à travers ses grands axes (musique, mouvement, liens affectifs, groupe) est de bombarder la structure instinctive d'écofacteurs positifs. Les exercices de nid, de groupe compact, de rencontres, de régression vont ainsi renforcer la sécurité affective. D'autres exercices comme la danse d'opposition, l'ouverture de l'espace, la marche de détermination, la danse de créativité, auront une action sur l'estime de soi. Ces écofacteurs positifs sont nécessaires pour permettre aux cofacteurs inhérents à l'organisme de trouver leur fonctionnement optimal (assimilation des vitamines, production des acides aminés, de l'ATP -Adénosine triphosphate-, etc....)

La Vitalité est un concept qui a la clarté d'un regard et le flou de l'âme. Je pense qu'il peut s'y mélanger la détermination de l' « être » et la fragilité du « paraître ». Il est donc important de percevoir quels sont les éléments qui peuvent être des indices d'une « bonne vitalité ».

Le premier sens que je donnerais à ce mot est l'élan vers la vie, la motivation qui nous pousse à vivre et non à survivre. Le concept de « bonne santé » (niveau acceptable de santé) est directement lié à l'intégrité et à la force de cette motivation. Telle personne n'ayant qu'une motivation moyenne à vivre, se satisfaisant de son travail, de son environnement familial, culturel,

considérera ses aléas de santé comme inévitables, mais susceptibles d'être portés par l'approche médicale actuelle qui consiste à mettre un emplâtre sur une jambe de bois.
Telle autre personne en connexion avec une motivation à vivre profonde cherchera la cause profonde de ces aléas de santé et les utilisera pour aller de l'avant, vers un palier d'équilibre, vers une sensation d'harmonie toujours plus affinée.
Au-delà des « signes perceptibles » tels sonorité et expression de la voix, luminosité et intensité du regard, harmonie et puissance des gestes, les indices de vitalité sélectionnés et présentés par Rolando sont des indices facilement évaluables même sans appareillage quelconque. L'aptitude à l'effort si l'on est un tant soi peu attentif, s'évalue facilement par le rythme respiratoire, l'aisance à produire cet effort, la capacité à récupérer.
La vitalité du mouvement est observable aisément dans le cadre qui nous occupe (exercices de Biodanza tels exercices d'eutonie, marches, danses yang etc….) et dans la vie de tous les jours.
La stabilité neurovégétative s'observe également aisément : équilibre entre états de calme intérieur, de stress, de repos, d'action, capacité à osciller d'un état à l'autre, à en sortir, à y rentrer.
La puissance des instincts, leur intégrité surtout, est identifiable également. A condition d'y porter attention. Je peux ne pas me laisser mourir de faim, mais manger des aliments qui vont me procurer un sentiment de satiété plutôt que réellement apporter à mon organisme ce qu'il a besoin. Et c'est peut-être là le plus difficile, c'est de penser à consulter le livre de ses instincts. C'est de regarder si leur expression est à l'état d'esquisse, d'ébauche, de croquis ou au contraire, vivante sur la palette infinie de leur développement.
L'état nutritionnel en rapport direct avec l'instinct alimentaire est aussi facilement observable (maigreur, anémie, obésité, avitaminose etc….).
D'autres indices comme la pression artérielle, le rythme respiratoire (capacité à laisser le miracle de la respiration s'exprimer en fonction des besoins du corps entier), une homéostasie harmonieuse peuvent également donner de précieuses indications sur la vitalité.

Tout ce qui concerne la vitalité concerne le corps dans son ensemble. Pas seulement le corps compris comme notre enveloppe structurelle, mais le corps vivant, sentant, pensant, le corps vivenciel.
Nous avons déjà vu à quel point tous ces aspects sont interdépendants, difficilement extractables pour analyse. On rejoint ici les nouvelles approches scientifiques pluridisciplinaires qui ont montré les connexions nombreuses et subtiles qui existaient entre système nerveux, système endocrinien et système immunitaire. La satisfaction, la réalisation des besoins fondamentaux est elle-même en connexion avec ces trois systèmes.
L'objectif de la ligne de la vitalité en Biodanza est de favoriser l'émergence d'un terreau propice à cette satisfaction des « exigences vitales de base ».
Les deux pôles de la vitalité (tonicité et régression) sont à mettre en parallèle avec les deux pôles identitaires.
Les EVB [32] sont gardiennes de la stabilité intra-organique. Si celle-ci est intacte, les comportements induits par les EVB se feront en intégration avec ces exigences (j'ai besoin de manger, je vais chercher de la nourriture, je trouve de la nourriture qui renforcera cette stabilité intra-organique). Dans le cas contraire, la nourriture que je trouverai ne me conviendra peut-être pas et les EVB étant contrariées, la déstructuration de la stabilité intra-organique sera renforcée.
La Biodanza à l'aide de cette approche en douceur qui est la sienne permet une prise de conscience (mentale ou corporelle) de ces phénomènes en boucle et une intervention à n'importe quel stade. Si certains exercices renforcent mes instincts (cérémonie des fruits par exemple), les comportements induits par les EVB tendront à aller dans le sens de la structuration. Tous les exercices qui me permettent de retrouver mon ressenti et de pouvoir l'exprimer (parole ou action) à partir de la perception cénesthésique du mouvement (segmentaires, extension, élasticité…), me permettront de sentir si la réponse aux comportements induits va dans le sens d'une intégration ou non (la nourriture me convient-elle réellement ?).
D'autres exercices renforcent la capacité d'autorégulation, (marches, sauts, variations rythmiques, danses yin/yang, régression…), l'expression des

[32] Exigences Vitales de Base

instincts (danses liées aux archétypes), les défenses immunitaires (par l'intégration approfondie des cinq lignes) et d'autres actions et mécanismes à découvrir pour moi lors des prochains modules…
Parmi les autres objectifs recherchés dans la ligne de la vitalité, je citerai encore le renforcement des comportements de vie (par la réhabilitation du mouvement instinctif), la réhabilitation du plaisir à travers le mouvement spontané, facile, ludique et la réhabilitation des perceptions profondes des mouvements internes.

Une remarque encore à propos du lien entre la qualité du mouvement et la transposition de cette qualité dans la manière d'être dans la vie.
L'exemple le plus frappant pour moi, ce sont les exercices qui ouvrent la perception de ce que nous pouvons faire de notre structure corporelle : segmentaire du cou, exercices d'extension, d'élasticité qui mettent en jeu les articulations fines, ces articulations qui justement articulent nos mouvements entre eux, les ajustent, leur confèrent une plasticité que nul robot n'aura jamais.
Transposés au niveau existentiel, ces exercices sont susceptibles de développer notre capacité à aborder la vie de manière fluide, à nous adapter sans nous renier, encore une fois à être fidèle à soi-même.
Il est intéressant de faire le lien entre le concept de vitalité et celui d'inconscient vital. Dans l'un comme dans l'autre on trouve une sorte de psychisme qui coordonne les fonctions d'autorégulation, d'homéostasie et qui possède une grande autonomie par rapport à la conscience et à la volonté. Ils ont tous deux une programmation génétique qui libère tout ce qui veille au déroulement de la vie.
La vivencia étant la voie royale d'accès à l'inconscient vital (par les rencontres, les caresses, les jeux, les états de régression, l'éveil des instincts…), il me semble que l'on peut considérer de même qu'une des voies royales d'intégration de la ligne de la vitalité est aussi la vivencia. Nous pourrons ainsi interférer en pleine non-connaissance dans ce psychisme enfoui.

Il me reste à faire un tour de mes souvenirs et notes de vivencia, ce que j'entreprendrai sur la page suivante :

Vivencias

Vendredi

Je suis invité à percevoir quelle qualité de mouvement pouvait porter bénéfice et quel bénéfice ?
Une première ronde m'invite à relâcher les tensions et à prendre contact avec ma base.
Une ronde cadencée allume ma capacité à me mouvoir et est suivie d'une marche avec insouciance. Je redécouvre les possibilités de me déplacer et d'évoluer sans tensions.
Une marche à deux en coordination rythmique me rappelle que je n'évolue pas seul dans le monde.
Une danse de synchronisation rythmique à deux donne un autre éclairage à cette interconnexion avec l'autre : les regards prennent contact.
Une danse d'extension harmonique m'invite à ouvrir ma perception intérieure, à me connecter à cette perception en membrane qui me donnera souplesse, fluidité et feedback dans la vie.
Des déplacements fluides dans le groupe avec effleurements, concrétisent cette extrapolation du ressenti intérieur vers le contact extérieur.
Un groupe de bercement débouche sur un groupe de caresses légères, de caresses qui dissolvent mon ego, qui harmonisent perceptions internes et externes.
Des petits groupes de caresses au sein desquels le corps entier sera plus impliqué, me permettent de faire doucement remonter le niveau de mon sentiment d'identité.
Le chemin vers la différenciation continue dans des caresses à deux, en restant attentifs au comment quitter et au comment découvrir.
Je reste en connexion profonde avec moi et avec l'autre.
La musique suivante induit plus de mobilité et propose une activation à deux avec changements de partenaires.
Je passe de l'échange de stimuli à la réponse aux stimuli du monde.
Deux rondes me ramènent en crescendo vers une perception plus intense de mon niveau d'identité.
Ma difficulté dans cette vivencia a été de réellement m'y laisser couler. Vu la proposition de douceur globale, je n'arrivais pas à entendre les consignes presque chuchotées et la proposition même de la vivencia ne m'incitait pas au déplacement pour être en meilleure position d'écoute. Je me suis rendu compte de cela d'une manière concrète et flagrante lorsque j'ai découvert les consignes dans le récapitulatif de cette vivencia fait ensemble le jour suivant.

Samedi

Une vivencia didactique cerne les notions de rythme, de synergie, de coordination rythmique, d'intégration sensori-motrice et surtout d'autorégulation (la clé de la vitalité).
Une ronde d'intégration initiale propose une aide à percevoir le rythme en initiant un cycle spatial aux pieds, qui par son caractère répétitif, favorise la coordination rythmique avec la musique et ouvre l'accès à la marche.
Les consignes successives (le pas, la rotation du cercle, le bras qui lance un filet imaginaire, le bras qui le tire) sont autant de stimuli auxquels les participants sont invités à répondre de manière de plus en plus adéquate.
Dans la marche qui suit, la proposition de base est d'abord de marcher sur la musique, tout simplement. Ensuite, une consigne m'invite à allonger le pas, ouvrir la poitrine, élever le regard (en redressant la tête).
La musique change, invite à un pas plus assuré en vérifiant ma réponse : est-ce que je marche au rythme de la musique ?
L'amplitude mise dans le mouvement de marche transforme celle-ci en saut. Le saut en synergie demande d'être attentif à l'autorégulation qui permet aux systèmes sympathique et parasympathique de rester en équilibre. La proposition ne vise pas à terminer l'exercice sur les genoux même si ceux-ci sont plus sollicités !
Pour terminer, des variations rythmiques prolongent cette attention à l'autorégulation et développe la coordination motrice indispensable à la bonne capacité du corps à économiser son énergie.
Les variations rythmiques offrent deux déclinaisons :

- Varier le mouvement sur un même rythme.
- Varier le mouvement sur des rythmes différents.

Je note que le tempo de la musique choisie est important, il vaut mieux qu'il ne soit pas trop rapide lorsqu'on aborde ces exercices pour la première fois.

Samedi après-midi

Hélène expérimente : Hélène met une musique pour voir quel est le mouvement qui viendra. C'est un rythme de valse qui amène la légèreté, la joie. Le corps tourne, la pointe des pieds est sollicitée.
Une danse est ensuite proposée pour trouver la possibilité d'ouvrir l'espace existentiel en se connectant à la joie, au plaisir ; trouver le chemin qui convient à l'organisme pour chercher le plaisir.
Danse d'ouverture donc, danse d'expansion avec déplacements et avec le moindre effort.
La vivencia se structure ensuite à travers une ronde d'harmonisation, une syntonisation à deux, une respiration dansante, une respiration abdominale, une activation réciproque par caresses du visage et des cheveux, une respiration cœur à cœur, debout, des rencontres transcendantes et affectives et une ronde de célébration.
Un chemin tout en douceur entre perceptions internes et perceptions induites par les stimuli extérieurs à travers l'influence du monde sur mon mouvement et de mon mouvement sur le monde.

Dimanche

La marche décortiquée, disséquée, analysée. La marche dans tous ses états !
La marche est la base de tout, c'est la première mise en mouvement dans le monde, il est important d'y prêter attention.
Intégration des jambes et du tronc, déroulement du pied, poids du corps, mouvement de la hanche, sensation de la base, synergie.
Ensuite, tout en conservant la synergie, exploration des quatre directions.
Même proposition, mais par deux, invitation à être agile, alerte, en éveil. Le rythme de la musique est plus horizontal (image de la goutte d'eau qui s'étale).
La marche permet de développer la motricité (je vais vers), l'affectivité (ce que j'aime), la tonicité (avec décision), l'agilité (et courage).
Ce courage entraîne la détermination.
Une marche de détermination est tout naturellement proposée.
Ses caractéristiques en seront l'érection identitaire, le désir de la vie (la détermination est ici affective), le corps droit donc, la poitrine ouverte, le regard vers l'avant sans objectif, sans recherche d'approbation, avec un déterminisme clair dans la recherche de tous les itinéraires possibles.
La position de base demande les paumes tournées vers l'avant, ceci correspond à l'ouverture existentielle.
La réalisation de mes désirs demande de l'action.
Une danse de connexion à la force, avec une dynamique centripète, chercher sa force propre, sa puissance interne et non le pouvoir.
Il s'agit de se connecter en soi, élever le tonus intérieur, ce qui augmentera l'énergie et la chaleur intérieures. Et c'est dans la chaleur que je deviens sensible.
C'est une danse tonique et dense. La puissance monte par paliers. Il faut parfois la relâcher pour mieux s'y connecter. Il faut connaître, vivre cette connexion parce que la force n'est destructive que si on ne lui permet pas d'être constructive.
Une danse d'expression de la force suit tout naturellement. Maintenant que je m'y suis connecté, je peux l'exprimer. C'est une force de réalisation existentielle, je garde tonicité, agilité pour l'exprimer.
Des rencontres à deux pour montrer et reconnaître sa puissance et celle de l'autre.
Une ronde termine cette vivencia dont je me souviens être sorti régénéré.

Dimanche après-midi

Une vivencia improvisée en réponse aux demandes exprimées par chacun.
Qu'est-ce qu'on aurait souhaité danser, où a-t-on des difficultés dans les exercices en rapport avec la ligne de la vitalité ?
Ma demande concernait l'élasticité au sol, cette position m'apportant une autre perspective d'évoluer dans l'espace, d'autres sensations corporelles (notamment un sentiment d'harmonie plus profond avec l'environnement) me rappelant que les recherches de mise en action ne sont jamais finies.
Belle vivencia dans laquelle Hélène a su répondre à tous les souhaits exprimés, à l'exception de la transe de suspension. (Mai 2002)

Module XIII : La Sexualité

Intervenants : Raul Terren & Veronica Toro

Lettre ouverte à la Sexualité

Chère Sexualité,

Non, non, je n'ai pas écrit « chair ». Ce serait trop facile à ce stade. De quoi me taxerais-tu ? Tiens d'ailleurs, « taxe » m'aiguille sur « sexe ». Le rapport ? Quatre lettres dans chacun des mots et cette lettre « X » qui trône à la même place. Elle me heurte cette lettre. Je la trouve dure, tranchante. Si peu poétique dans les mots de cette famille : sexe, sexy, sexué, sexuel, sexisme, sexiste, sexupare, sexualité, sexologie, sexologue, sexonomie, sexophobe, sexologique, sexuellement, sexothérapie, sexothérapeute, pour ne citer que les mots d'un seul tenant.

La définition que le dictionnaire Robert donne de toi est :

« Caractère de ce qui est sexué, ensemble des caractères propres à chaque sexe ».

Holà, voyons vite « sexué » : « Qui a un sexe, qui est mâle ou femelle, ou les deux ».

Holà, vite, voyons « sexe » : « Conformation particulière qui distingue l'homme de la femme en leur conférant des caractères différenciés (caractères sexuels primaires et secondaires)».

Holà, vite, voyons « sexuel » : « Relatif au sexe ; qui se rapporte aux conformations et aux fonctions de reproduction particulières du mâle et de la femelle ».

La boucle est bouclée mais je note encore que « sexe » vient du latin sexus, radical « sectus » qui signifie séparation, distinction.

Je vois d'ores et déjà en toi un beau paradoxe : tu es ce qui unit et tu es ce qui sépare. Tu unis « l'Un » et « l'Une » pour donner naissance à l' « un ». Mais « Un » et « Une » font « deux » et « deux » suppose la différence, la distinction donc la séparation, ce qui nous ramène à l'étymologie du mot « sexe ».

Tu exerces un rôle déterminant dans la reproduction des espèces puisque c'est là le domaine où tu t'exprimes, le domaine des espèces vivantes. Tu es donc indissociablement liée à la Vie, à sa perpétuation, à son évolution, à sa diversité. Tu en es l'émanation la plus directe, la plus indispensable. Si le premier organisme vivant sur notre planète avait émergé sans sexualité, il ne se serait pas perpétué [33]. Tu me diras sans doute que les premiers organismes étaient asexués ? Peut-être, mais si tu n'avais pas fait ta joyeuse entrée, nous ne connaîtrions pas la diversité des espèces qui existent aujourd'hui. Tu es venue rompre l'isolement génétique. Un matériel génétique isolé est soumis à des mutations qui peuvent altérer les cycles qui conditionnent sa reproduction. Grâce à toi, les « individus » ont pu échanger leurs matériels génétiques.

D'un autre côté, tu ne sembles pas être absolument nécessaire à une espèce puisqu'il existe des espèces asexuées, oui, sans sexe ! Un « individu » se suffit à lui-même pour se perpétuer.

Le bourgeonnement, la scissiparité, la parthénogenèse, sont des exemples de reproduction asexuée. On trouve de tels individus chez certaines plantes, certains lézards, certains poissons et certains insectes. Chez les humains : aucun ! J'ai lu que les espèces asexuées semblent cependant être issues d'espèces sexuées proches et semblent être apparues relativement récemment, car elles portent parfois les traces d'une ancienne sexualité. (Ceci doit te faire plaisir, non ?)

Par exemple, chez des lézards parthénogénétiques, une pseudo copulation entre femelles est nécessaire pour déclencher le développement parthénogénétique de l'œuf.

[33] Meuh non ! Certains organismes vivants comme les bactéries avaient et ont encore un mode de reproduction non sexué.

Oui bien sûr, la reproduction asexuée est beaucoup plus rapide que la reproduction sexuée, mais elle porte en elle un prix à long terme : sa disparition. Les mutations défavorables qui apparaîtraient dans cette forme de reproduction ne pourront plus être éliminée puisque tous les êtres de la lignée sont génétiquement identiques. Et oui, la reproduction sexuée permet d'éliminer ces mutations. A chaque génération, l'assemblage des gènes est cassé pour être recomposé et la sélection naturelle peut, lors de ce processus, remédier à ces vices de forme.

Tes avantages sont avant tout de créer du nouveau, de ne pas stagner dans une forme bien définie. Tu es le peintre de l'évolution, tu vas diversifier la palette des couleurs évolutives. Une touche d'hétérozygotie, une autre pour les mutations favorables, un arc-en-ciel pour faire chanter l'adaptation à l'hétérogénéité spatiale ou encore à l'hétérogénéité temporelle qui porte le nom de « Modèle de la Reine Rouge ». Cette dénomination est empruntée au roman de Lewis Caroll « Alice au pays des merveilles », où une Reine Rouge court pour rester à la même place. Si elle s'arrête, le paysage défile et elle recule. Je te donne ces détails parce que cette image illustre bien ce besoin de la Vie à s'adapter aux adaptations.

J'en reviens toujours à cette constatation : « Le monde change, je change ; je change, le monde change ».

Je vais te ramener parmi nous, êtres humains, puisque j'en fais partie et que c'est dans ce cadre là, que je t'écris.

J'ai été à Nice dernièrement suivre le module de formation en Biodanza, à toi consacré. C'est pourquoi je rassemble ici ces quelques réflexions issues de ce module et de mes lectures et pensées, réflexions que je désirais tout naturellement partager avec toi.

Pourquoi chez nous (« les êtres humains »), es-tu associée au plaisir ?

Rolando Toro écrit que c'est là un subterfuge auquel la nature a eu recours pour assurer la continuité de l'espèce. Bien. Mais pourquoi ce subterfuge ? Tu es présente chez nous en tant qu'instinct. Comme tu l'es chez d'autres espèces vivantes. Mais chez ces autres espèces, tu es restée instinct pur et tu n'as pas du être associée à un quelconque subterfuge pour t'exprimer et exprimer ta fonction de reproduction de l'espèce. Je te le rappelle, nous

avons le privilège de penser ! Nous pouvons donc penser que nous sommes bien, pas bien, beau, pas beau, intéressant, nul, aimant, méchant, attirant, repoussant. Nous nous jugeons, jaugons, comparons, admirons, et ron et ron petit patapon…

En résumé, nous pourrions bien décider de ne pas te laisser le champ libre. De ne pas t'accorder ce pour quoi tu es là : nous aider à perpétuer la vie, à travers nous. D'interrompre ce cycle de vie.

Nos cultures, nos religions, nos idéologies, nos questionnements philosophiques peuvent autant nous libérer que nous aliéner.

C'est sans doute pour cela que tu es associée au plaisir chez nous. Mais attention, pas de plaisir sans désir ! Le désir nous permet de contacter l'information de ton existence. Le désir nous permet de t'exprimer. Comme tout instinct, pour aller vers la conscience, tu chemineras via les protovivencias, les vivencias, les émotions et les sentiments.

Les protovivencias nous permettront de rester en contact avec toi (premières expériences de contact, premières sensations de plaisir liées aux caresses et à l'expérience de l'allaitement), les vivencias entretiendront ces premiers émois, les émotions les perpétueront et les exprimeront de vivencia en vivencia ; enfin, les sentiments imprimeront ces expériences dans notre conscience pour nous aider à être et à grandir. (Tu auras compris que je prends le terme de vivencia au-delà de son emploi en séance de Biodanza.)

Les grandes lignes par lesquelles tu t'exprimes chez nous forment un espace en trois dimensions : une dimension « exécutive » qui est une sorte d'exécutant des hautes œuvres (j'entend venues de plus haut !). Cette dimension est liée au cerveau reptilien, haut lieu des réflexes archaïques.

Une dimension « rationnelle » liée au cerveau rationnel (néocortex). C'est là que tu te verras assigner un but et définir une stratégie d'exécution pour les projets sexuels. C'est là également que tu pourras t'exprimer dans les fantasmes.

Enfin une dimension « émotionnelle » liée au cerveau émotif (substance réticulée, hypothalamus, rhinencéphale). C'est dans cette zone matricielle et germinative que tu vas nous imprégner de vie, de résonances. Tu marqueras tes empreintes pour mouler nos réponses discriminatives, intégratives et

adaptatives. C'est là que tu nous aideras à ajuster, renforcer ou inhiber nos réponses sexuelles.

Complexité, subterfuge… Tu vois un peu mieux pourquoi la nature a utilisé ce subterfuge cité ci-dessus ?

Je poursuis.

Tu es subversive dans la mesure où tu es perverse. [34] Tu bouleverses, tu mets sens dessus dessous, donc tu transgresses les principes. Tu compromets tout notre être puisque tu nous motives à vivre. Tu es sans doute la plus grande force à nous orienter positivement vers autrui, tu es la pulsion qui nous porte à nous faire du bien plutôt que du mal.

Puisque chez nous tu es une manière d'être, tu es plus que l'expression de certaines glandes, tu es plus que la génitalité, tu es plus que l'horizon obligé de la procréation. Tu n'es pas mon instinct, mais l'instinct de l'espèce. Tu n'as rien à m'apprendre, je dois juste être un canal ouvert pour te laisser t'exprimer. Nous avons besoin de stimuli pour nous réorganiser, pour te développer. (Tu es difficile à éduquer et si facile à réprimer !)

Je résume : plus le désir est grand, plus le plaisir sera grand, plus forte sera notre recherche d'autrui. L'aiguillage est enclenché qui me dirige droit vers la Biodanza.

La Biodanza est un milieu favorable à l'expression des instincts, la Biodanza travaille à éveiller le désir, à trouver les moyens de les satisfaire dans le quotidien de la réalité (ou dans la réalité du quotidien, comme tu voudras !). La Biodanza nous sensibilise pour aller à la rencontre de chemins qui mènent au plaisir.

La vivencia du plaisir est une attitude face à la vie. (Extraits de citations de Rolando Toro et Raul Terren).

Tout est dit, non ?

Raul comparait les premières séances de Biodanza aux premières séances d'arts martiaux. Au début, disait-il, tu as envie de te battre avec tout le monde, après quelques années, non.

[34] Pierre Marie dans son introduction au *Dictionnaire des fantasmes, perversions et autres pratiques de l'amour* écrit que la sexualité transgresse toujours les principes d'une société quelle qu'elle soit et, en cela, est fondamentalement perverse (*pervertere* :bouleverser, mettre sens dessus dessous).

C'est la même chose en Biodanza : au début, tu as envie de tout le monde, après quelques années, l'envie est plus sélective et l'énergie va se concentrer vers une personne.

La Biodanza peut aider à trouver ou retrouver, ou découvrir comment exprimer l'élan sexuel de l'Eros indifférencié vers l'Eros différencié.

L'Eros (enfant de Mars et Vénus) indifférencié, c'est le chaos. On ne sait pas avec qui on est, les affinités se nouent, se dénouent au fil des contacts, notre identité régresse, s'indifférencie, les organismes se compromettent, l'abandon dans le plaisir, la libération absolue, participent à l'élaboration d'une force de cohésion totale de soi-même à soi-même, et de soi-même aux autres. On ne trouve pas cette expérience ailleurs qu'en Biodanza et particulièrement dans un groupe compact. Selon Rolando, l'aboutissement naturel de tout groupe compact auquel ne serait mise aucune limite, serait la fusion orgiaque.

Dans l'Eros différencié, on sort de la régression, on découvre ses attirances, on les assume. La symbiose de la découverte du fétiche (la personne qui par ses caractéristiques physiques, psychiques, comportementales t'éveillent en moi au maximum) et de l'amnios (la personne avec qui je me sens nourri, en sécurité) me conduira à l'Amour. Je sors du chaos et suis animé par une entropie négative. Je permets alors l'évolution de la vie et ton entrée en scène, « chair » sexualité. (Oui, c'est voulu évidemment). Cela peut paraître curieux de se libérer du chaos pour arriver à une situation qui implique une dépendance. Mais la libération de tous les conditionnements est une utopie. La vie a des structures cohérentes. La liberté n'est pas déstructuration, mais structure transcendée. Dans l'amour, l'identité s'exprime et se développe sur les cendres de l'individualisme.

Concilier désir d'amour et désir d'être libre passe par des formes de conditionnements créatifs, toujours neufs et évolutifs, diversifiés à l'image de la vie elle-même.

Tu as besoin de plus que moi pour t'épanouir en moi. Tu as besoin que je sois en relation, en couple. Pour la vie (pas dans le sens de, en couple pour la durée de toute ma vie, mais en couple pour célébrer la vie).

C'est l'idéal du couple écologique. Non pas un idéal fixe et inamovible, mais un idéal flexible, un modèle plus exactement, un modèle de vie, de vie au présent. Être dans le passé et le futur pour donner signification au présent peut nous faire passer à côté du présent.
Je cite Rolando : « La présence du partenaire doit constituer un champ énergétique fécond pour la pleine manifestation de l'identité. Le couple écologique présuppose un projet de vie dans lequel chacun investit ses propres capacités pour un épanouissement à deux. Ce processus connecte le couple à la santé, à toi, sexualité, à la création du lieu de vie, à l'affectivité et au contenu transcendant de l'acte de vivre. Ainsi, les deux membres du couple ne sont pas seulement des producteurs de bien-être, ils créent aussi du bonheur ».
Et plus loin : « Le secret d'un couple écologique réside dans la création d'une poétique du lien ».
Vivre à deux peut être symbiose (gain pour les deux partenaires mais aussi dépendance), parasitisme (l'un des deux perd, n'exprime pas son identité) ou commensalisme (que ce soit bien ou pas bien, c'est OK !).

Parmi les cinq lignes abordées en Biodanza, la tienne et celle de la transcendance peuvent faire peur, mettre mal à l'aise, puisqu'elles sont « persona non grata » dans notre société.
Lorsque nous abordons des exercices spécifiques à ta ligne, chère sexualité, nous amenons les participants à dépasser leurs inhibitions, à vaincre la peur de l'intimité, à prendre contact avec leur propre corps, à être capable de donner (et recevoir) du plaisir, à découvrir leur propre identité sexuelle, à dépasser les difficultés d'avoir des rapports sexuels, à développer globalement leurs capacités sexuelles.
Rien que cela !

Les exercices seront présentés avec un rythme doux et une grande progressivité, cela va de soi, mais cela va encore mieux en étant dit.
Je veux encore te dire ce que j'ai vraiment découvert. C'est ta chaîne instinctive telle que nous l'a présentée Raul. L'instinct sexuel c'est 40%

attirer, 30% séduire, 30% conquérir et 10% faire l'amour. (En gros et schématiquement). Mais ce qui a été une révélation pour moi, c'est que chacune de ces actions peut être un plaisir parce que c'est une force instinctive. Je peux séduire sans avoir le désir de faire l'amour. Je peux attirer sans chercher à conquérir. Et toutes ces étapes sont parties intégrantes de l'ensemble de l'instinct que tu représentes. Merci à toi, sexualité. Tu es riche, généreuse, vivante.

Je désire encore te présenter un tableau adapté de la synthèse du Dr Denise Badeau intitulé « la sexualité humaine en six dimensions » :

DIMENSION COGNITIVE : information exacte sur...	**DIMENSION AFFECTIVE : expression des sentiments et des émotions**	**DIMENSION PSYCHOLOGIQUE**
La sexualité	Amour	Identité masculine ou féminine
Les rapports hommes-femmes, hommes-hommes, femmes-femmes	Tendresse	Estime de soi
Les paraphilies	Gêne	Image corporelle
L'anatomie	Agressivité	Communication
La physiologie	Honte	Partage, intimité
etc.	Peur, etc.	Érotisme, imaginaire, etc.
DIMENSION BIOLOGIQUE	**DIMENSION MORALE, SPIRITUELLE OU RELIGIEUSE**	**DIMENSION SOCIOCULTURELLE**
Caractères sexuels primaires et secondaires	Règles de conduite	Rôles sexuels
Réponse sexuelle humaine	Valeurs	Stéréotypes
Reproduction	Décisions éthiques	Règles, normes
Contraception	Croyances	Comportements
Maladies transmises sexuellement etc.	etc.	Représentations, etc.

Vivencias

Il me reste à dire quelques mots des vivencias que nous ont proposées Raul et Veronica. Il me reste à dire comment nous t'avons dansée.

Vendredi soir, vivencia de rencontres et pour moi, de découverte de Raul et Veronica. Les exercices sont progressifs, amenés avec douceur et clarté, montrés avec beaucoup de sensibilité et souvent, les exercices individuels

sont dansés en deux groupes. Un groupe qui danse, l'autre qui soutient et observe ou regarde (selon chacun…).
Une ronde, suivie d'une marche légère. Une marche à deux pour découvrir et partager ces découvertes avec changements de partenaires. Invitation à être mobiles dans les regards (vers le ou la partenaire, vers le monde également).
Une danse allume le feu et est suivie d'une danse pour conserver le feu, allumer le soleil en soi.
Une danse pour ouvrir les portes qui nous barrent souvent le chemin.
Ensuite on se laisse conduire, guider par un ou une partenaire qui nous mène à rencontrer d'autres personnes pareillement guidées. Les deux guides entourent et protègent la rencontre et décident quand ils y mettent fin. C'était un moment magique pour moi. Cette combinaison d'abandon et d'entrées et sorties dans les rencontres indifférenciées m'a rempli d'un sentiment d'acceptation. Je suis accepté et j'accepte.
Des rencontres avec le regard, des rencontres avec le corps clôturent cette vivencia. Mine de rien, nous avons allumé le feu nécessaire à t'exprimer, nous avons fait un petit trajet de l'Eros indifférencié vers l'Eros différencié.
(J'ai noté une réflexion de Raul à propos d'essayer de garder la mâchoire détendue. Si on garde la bouche fermée, cette tension va se transmettre au sexe via la gorge, l'œsophage, et le ventre…)

Samedi matin, une ronde avec invitation à donner et recevoir des baisers avec douceur.
Une marche en syntonie avec changements.
Une marche sensuelle avec rencontres fugaces de regards.
Une danse libre seul, à deux, à trois (en train) ou à quatre (en petite ronde), {donc avec adaptation et diversification de cette « liberté »}.
Une danse individuelle du bassin intégré au corps entier.
Une danse à partir du bassin encore, mais plus sinueuse pour relâcher les tensions.
La danse des trois centres intégrés : que tout soit vivant et s'exprime avec abandon, avec invitation à relâcher la tête (le mental…).
Une ronde des bassins connecte nos sensualités.
Une danse individuelle de plaisir cénesthésique.
Une danse de plaisir cénesthésique à deux avec trois changements de partenaires.
La samba à cinq. (Quatre personnes suivent la danse de celui qui est au milieu – encore une danse pour trouver sa sensualité -).
Des rencontres érotiques à deux avec plusieurs changements. J'ai rencontré C., deux fois de suite Hélène, G. et J..
Oui, ma sensualité était là et j'en ai rencontré d'autres belles.
Dans cette vivencia, découverte et approfondissement de ma propre sensualité, de celle des autres et de leurs connexions et échanges.

Samedi soir.

Une ronde avec invitation à aller sentir, humer l'autre.
Des jeux de contact (toucher des parties du corps suivant des consignes).

Une danse à terre pour exprimer sa sensualité (après l'avoir « exhumée » dans la vivencia précédente).
Caresses des mains à cinq : subtilité, feedback, douceur, sensualité.
Un tunnel de caresses amené avec beaucoup de douceur, chacun étant délicatement amené et introduit par Veronica.
Ce tunnel de caresses débouche sur un groupe de caresses où une fois encore je trouve assez difficilement ma place.
Petits groupes de caresses à trois (attention, on va vers le différencié !).
Danse à deux avec changement (ça y est !).
Et une inoubliable danse libre sur l'Ave Maria de Bach-Gounod, dans une version revisitée par la musique Brésilienne et qui offre une spectaculaire symbiose entre sacré et profane.

Dimanche matin, magnifique vivencia qui nous proposait d'explorer ta chaîne instinctive.
Une première danse à deux, une danse romantique pour nous réveiller doucement les sens.
Une danse de sensualité (1er maillon : attirer)
Une danse pour séduire : d'abord les filles (avec une démonstration insoutenable de Veronica – insoutenable de vérité…et de séduction !), ensuite les garçons. (2ème maillon : séduire)
Encore un danse de séduction, mais tout le monde mélangé et invitation à ne pas s'arrêter.
Une danse de magnétisme avec P., le souvenir d'une conquête douce, inexorable dans le rapprochement de nos deux identités. (3ème maillon : conquérir)
La danse de l'amour n°3 avec G.. Cette danse nous fait un bien profond à tous deux, elle régénère notre confiance en nos capacités créatives et adaptatives dans ton expression, oh très chère sexualité. (Dernier maillon : faire l'amour) [35]
Une danse à deux et une danse individuelle pour nous ramener à nous-même.

Dimanche soir
Courte vivencia avec encore une magnifique danse de l'amour n°1 partagée avec I. parce que c'était évident pour tous les deux que nous allions la danser ensemble. C'était comme ça. Et c'était vivant, doux, puissant, douloureux aussi.
Je pense que nous avons terminé sur ce même Ave Maria irrésistible déjà cité.

Voilà, tendre, puissante, désarmante sexualité ce que je voulais te partager. Je n'écris pas ces mots comme un monologue parce que je sais que tu me répondras, à ta façon, surprenante et inattendue sans doute.
Je t'embrasse fougueusement,

Denis 8 avril 2002

[35] Proposition symbolique en Biodanza, il ne s'agit pas de faire réellement l'amour. Toujours utile à repréciser !

Module XIV : La Créativité [36]
Intervenant : Antonio Sarpe

Vivencias disponibles uniquement sur le CD audio

Homme créatif (CD, plage 1)

(1) L'homme créateur qui crée pour créer, se transmute en Dieu créateur et dès lors se limite, risque de se figer dans sa création. (Dieu crée à partir de lui-même et pour lui-même)

(2) L'homme créatif qui crée pour la vie reste en constant devenir et pulsera entre homme créatif et homme créateur.

(3) Danser signifie être en perpétuel devenir. La vie est un mouvement qui organise, la vie est danse et la danse peut donc être comprise comme un concept de mouvement qui organise.
Rolando nous dit que la créativité fait partie de la transformation cosmique.
La créativité en Biodanza nous rapproche du monde présocratique, où toutes les choses sont dans un éternel devenir. Le concept de ce qui est fini s'écroule.
Lorsque nous dansons, nous nous synchronisons à l'univers et nous traçons un chemin qui va du chaos vers l'ordre.

La source de la créativité (CD, plage 2)

(4) La source de la créativité se trouve dans notre instinct d'exploration. Il s'agit comme pour tous les instincts, de rester en contact, de ressentir et de transposer ce ressenti dans la réalité ; de passer de l'instinct à la pulsion.

[36] Les notes ci-dessus sont la base d'un travail créatif qui m'a amené à faire ce compte rendu en version audio sur un CD. Les musiques choisies comme accompagnement sonore l'ont été pour leur place dans ma vie. Les interprètes de ces musiques occupent une place précieuse dans mon cœur. Il est évident qu'en enregistrant le texte, je me suis éloigné de l'écrit dans la forme. Je n'ai pas jugé utile de faire une transcription de la partie vivencielle. A vous de voir si vous avez envie d'écouter le CD, je vous y invite… Les chiffres entre parenthèses renvoient à la musique qui accompagne mon texte. En italique, les 9 subdivisions du texte correspondant aux 9 plages du CD audio.

Et aussi de se rappeler que l'instinct est autorégulé, qu'il est mesure. Lorsque la société nous dit que l'instinct peut porter à la démesure, ce n'est vrai que si cet instinct est refoulé.

(5) Nos capacités sélectives doivent donc être renforcées, ce qui découlera en Biodanza du processus progressif de renforcement de l'identité.

Un bref rappel pour situer ce parcours en cinq étapes :

- Réveiller le désir, l'envie, l'instinct et la vitalité (Ligne de la vitalité).
- La sensibilité ainsi aiguisée et réveillée nous aidera à discerner les différences et les préférences (Ligne de la sexualité).
- Cette capacité nous aidera à sortir de l'état de léthargie existentielle (Ligne de la créativité).
- Nous pourrons alors plus facilement construire des relations autonomes fondées sur la reconnaissance réciproque (Ligne de l'affectivité).
- Nous serons ainsi amenés à trouver notre place dans le monde (Ligne de la transcendance).

(6) Mais revenons à la créativité et observons son parcours évolutif ainsi que les pathologies découlant de son mauvais déroulement :

L'instinct exploratoire se manifeste dans les protovivencias, en liberté de mouvement, en liberté d'expression vocale (pathologie : asphyxie).
Les vivencias de créativité (en Biodanza ou dans le quotidien) sont source de liberté (pathologie : oppression).
Dans le domaine de l'émotion et du sentiment, ce libre parcours amène à l'exaltation créatrice, au débordement de l'abondance intérieure (pathologie : omnipotence).

Le travail de la ligne de la créativité en Biodanza nous propose trois niveaux de changements existentiels :

La capacité d'exprimer nos émotions (éviter ainsi les pathologies liées à la non expression de celles-ci, - cf. la médecine nouvelle -).
Le renouveau dans le style de vie (adéquation avec les aspirations profondes).
La créativité artistique (je me renouvelle sans cesse, je respire un air qui ne soit pas imprégné des odeurs du passé - G.Bachelard -, je garde la liberté de respirer, la liberté de mouvement, je ne cesse d'exister).

Origines de nos valeurs (CD, plage 3)

(7a) Antonio nous propose deux concepts pour nous sensibiliser à l'approche poétique du monde et de la réalité, la poésie étant comprise comme une manière d'être dans le monde. Ces deux concepts sont dégagés de l'histoire de nos valeurs.
Il peut être intéressant avant de voir ces concepts de résumer brièvement les grandes croyances à l'origine de la construction de nos valeurs :

L'héritage de la philosophie Grecque et particulièrement de Platon d'abord, nous a apporté la dissociation entre le corps et l'âme. Platon sépare le monde de la physique et le monde des idées. Pour lui, le monde de la matière est voué à la dégradation tandis que dans le monde des idées, tout est éternellement parfait.
Nous sommes invités à atteindre cet idéal parfait qui existe dans ce monde métaphysique. Platon influencé par le culte d'Orphée et par Pythagore nous montre le corps comme la prison de l'esprit, comme le tombeau de l'âme.
Or se tromper est un acte créateur, c'est dans l'errance que nous trouvons notre chemin !

L'héritage judéo-chrétien nous propose la Vallée de larmes dans notre vie et le Paradis dans une autre vie. C'est la valorisation de la souffrance (le Christ crucifié), la négation de la sexualité (la vierge Marie). C'est encore la base de la structure de notre culture.

L'héritage de l'Orient : Cette vie est un monde de désillusions. Il faut s'en libérer et chercher l'abstinence par rapport au désir. Bouddha a cherché à se libérer des souffrances du monde en se libérant du désir. Le Nirvana est un état sans désir.

Enfin l'héritage de la civilisation romaine nous a implanté l'idée de l'importance du pouvoir, la valorisation de la propriété et de l'homme. On œuvre pour la défense des « biens », pas la défense de la « vie ».

Ces quatre tendances sont parfaitement enracinées dans notre culture et il est parfois difficile d'accepter qu'il pourrait en être autrement.

Eros et Anankè (CD, plage 4)

(7b) Revenons à ces deux concepts, ces deux polarités qui peuvent nous aider à approcher le monde et la réalité sous un angle poétique :

D'une part, Eros nous parle de pulsion créative vitale, de pulsion instinctive et surtout d'amour.
D'autre part, Anankè (fatalité en grec) nous parle de lutte pour la vie, de valoriser le processus de souffrance, de devoir, de valeur, de précision conceptuelle, de parcours univoque.

Est-ce que je fais ce qui est possible, est-ce que j'envisage – je vois tous les visages – de ce qui est possible (Eros) ou est-ce que je fais ce que je dois, je me positionne dans le « ce que je dois faire » (Anankè) ?

Est-ce que je désire me trouver face au labyrinthe des possibilités (Eros) ou est-ce que je veux emprunter une voie unique imposée par des valeurs (Anankè) ?

Est-ce que je m'autorise à me connecter à mes désirs (Eros), ou est-ce que j'agis sous la seule pression des valeurs apprises (Anankè) ?

Est-ce que je me réfère comme étant en éternel devenir (Eros), ou j'accepte de me trouver face à un devenir statique et défini (Anankè) ?

Comment est mon approche du monde : symbolique et plurivoque (Eros), ou conceptuelle et univoque (Anankè) ?

Il ne s'agit pas d'opposer Eros et Anankè, mais de les intégrer perpétuellement.
La Biodanza me semble une voie royale pour ce processus d'intégration et pour tout processus d'intégration en général.

Comme le dit le poète brésilien Drumonde Andrada : « Mieux vaut trouver la poésie inexplicable de la vie que d'en chercher une explication douteuse. »

Connexion avec la créativité (CD, plage 5)

(8) Si nous souhaitons entrer en connexion avec notre créativité, nous ne devons pas avoir peur de plonger dans le chaos. Le chaos n'est pas dissociation. Le concept actuel de chaos est un océan de chaos où se trouvent éparpillés des îlots d'ordre.
L'attachement féroce à l'ordre, à un ordre, est l'ennemi de la créativité. La confiance en la vie va de pair avec la confiance dans le chaos qui est biocentrique.
Le chaos nous renvoie à la dimension d'un nouvel ordre. Non pas un ordre qui suppose le contrôle des événements, mais un ordre qui propose un labyrinthe de possibilités infinies qui nous projettent constamment vers un nouvel ordre créé. Dans les états de trop grand équilibre, de trop grande stabilité, le niveau de créativité diminue jusqu'à s'éteindre. La théorie de l'incertitude d'Heisenberg, les incertitudes concernant les origines du monde, le comportement de l'électron qui est et qui n'est pas, qui danse entre être et ne pas être, le fait que nous soyons faits aussi de parties vides, ces quelques exemples nous montrent comment on ne peut pas progresser dans la vie sur la base de certitudes.

La Biodanza nous dit : « Sentons notre existence comme un poème qui se réveille petit à petit à des implications ontologiques, à l'être en tant qu'être ».
Nous sommes des êtres auto-poïétiques (Maturana), nous nous auto-accouchons sans cesse et l'accouchement est une expérience viscérale. Aventurons-nous dans ces régions incertaines où se trouvent de nouveaux possibles.
Que faisons-nous de ce qu'on a fait de nous ? Qu'allons-nous faire de notre vie ? Quels sont les chemins que nous allons choisir ? Qui est-ce que nous devenons à nos yeux ?
Nous ne pouvons entrer en connexion avec ces questions profondes que si nous nous autorisons à être auto-poïétiques. Cela nous demande du courage et de la confiance pour nous aventurer. Cela nous demande de nous lancer sans répits dans une existence générée par des peurs. La Biodanza nous propose la progressivité dont nous avons besoin pour progresser dans cette voie et Antonio soulignait combien la danse de la semence représentait pour lui une métaphore très forte de notre progressivité existentielle fortement liée aux mécanismes d'autorégulation. En observant les personnes dans cette danse, on peut voir ceux qui fonctionnent selon le devoir (Anankè) se mettre rapidement debout et d'autres qui resteront longtemps à terre, montrent leur besoin d'être couvés et vont révéler le besoin de ce processus de croissance.
(Le projet Minotaure nous propose d'assumer que avoir des désirs provoque de la peur et nous permet d'arrêter d'avoir peur de la peur).

Créativité et Biodanza (CD, plage 6)

(9) Pour revenir à la créativité, nous avons donc montré que la poésie est un chemin créatif de connexion au chaos et à l'ordre. Nous pouvons voir l'ordre comme un état de régression à l'intérieur du chaos et comprendre ainsi son importance de tremplin vers un nouvel ordre.
De même, en Biodanza, les vivencias nous proposeront des états de régression qui nous connecteront à nos potentiels intacts, à notre chaos de potentiels. La vivencia va révéler notre existence sans que nous puissions l'expliciter, la vivencia va petit à petit lever des voiles sur le mystère, sur notre mystère. Laissons la vivencia donner sens sans aucune exigence

particulière. « Sortons les mots de leur état de dictionnaire » (Drumonde Andrada)

Tout processus créatif se fonde sur le fait de s'assumer tel qu'on est. Nous ne cherchons pas à sacrifier notre existence à l'art comme l'artiste.

Notre grand art est l'art de vivre. Nous ne pouvons pas annuler tout ce qui a fait de nous ce que nous sommes. Continuons à aller de la dissociation vers l'intégration, continuons à aller de la répression vers l'expression. Cette expression ne se limite pas à l'expression par mise en parole, mais à l'expression corporelle tout entière.

La Biodanza n'est pas un discours d'idéologies libertaires mais un processus continu et constant de dérépression.

Aborder ce processus de dérépression est fondamental. Il entraîne à sa suite le processus de désinhibition des cuirasses et le processus de réhabilitation de la créativité. C'est un objectif important en Biodanza : la créativité existentielle et l'intégration entre la sensibilité et l'affectivité. Rappelons que la répression de la créativité amène une dissociation entre l'affect et la mise en actes – mécanisation et gestes vides de sens -. Si nous ne pouvons réaliser ce que nous sentons, l'organisme va y réagir !

L'acte créateur a comme caractéristiques l'acuité, la perception sélective, la liberté d'introduire des changements et la fluidité. Nous reconnaissons là des attributs communs à tous les systèmes vivants (Rolando).

La fonction créatrice (CD, plage 7)

(10) Rolando nous propose quatre étapes pour développer la fonction créatrice :

- L'expression primale : dans cette étape, l'individu libère ce qui a été bloqué pendant l'enfance et réalise ses premières manifestations expressives (premier pas vers l'intégration entre pulsion et réalisation consciente)

Variations rythmiques, expression de sons, vocalisations, danse-cris, danse-chœur rythmique, chœur cana divina, danse rythmique avec sauts, extension maximale debout et au sol.

(11)

- ❖ L'intégration Yin-Yang : c'est la découverte de la polarité de l'énergie. Le Yin, suave, sensible et réceptif. Le Yang, fort, actif et pénétrant. Intégration harmonieuse d'énergies opposées (passer de l'un à l'autre est pulsation qui va vers un certain ordre). (Premiers pas sur le parcours du développement de l'acte créateur)

Exercices et danses de fluidité, danses Yin-Yang, danse de Shiva, danse de Vishnu.

(12)

- ❖ La communication expressive : cette étape se caractérise par la capacité de communiquer aux autres des émotions et des contenus vivenciels. Elle traduit le besoin de partager l'expérience du merveilleux (permission à exprimer l'émotion).

Mouvements expressifs de base, positions génératrices, synchronisation à deux, chant du nom, donner et recevoir la fleur.

(13)

- ❖ L'élaboration créative : c'est l'étape la plus avancée au cours de laquelle l'individu arrive à une expression créatrice pleine et authentique pouvant culminer dans l'élaboration de véritables œuvres d'art. « L'élaboration créative est la capacité de transformer une impulsion, un élan, en mouvement plein de sens « (Antonio)

Danse de la création, danses créatives libres, danse-chant, danse créative avec mouvements propres, chorégraphies libres.

Conclusion (CD, plage 8)

Notons encore le tableau faisant le parallèle entre le processus créatif et le modèle théorique. Sur l'axe vertical, de bas en haut, notre potentiel créatif inné, phylogénétique, va trouver son expression primale dans l'instinct d'exploration, se développer tout au long de notre existence ontogénétique, sous l'influence d'écofacteurs qui stimuleront ou inhiberont l'expression de

ce potentiel, pour se réaliser en une séquence d'actes intégrants lui conférant puissance, expressivité et richesse.
Sur l'axe horizontal, nous voyons l'acte créateur se manifester comme une pulsation entre l'identité et la régression, entre se réaliser et se laisser réaliser.

(14) Pour terminer ce tour d'horizon, gardons à l'esprit que la Biodanza n'est pas une panacée qui nous propose de tout résoudre, de trouver solution à tout. La Biodanza dépend de la manière dont chacun y plonge et s'y investit en terme de processus évolutif. La Biodanza est une anti-pédagogie dans le sens où elle propose de désapprendre beaucoup de schémas pour arriver à être créateur et avant tout créateur de notre vie.

Les vivencias proposées par Antonio (CD, plage 9)

(15)

Tableau des musiques (correspondant aux chiffres en caractères gras dans le texte) :

1 Wagner	Les Maîtres-Chanteurs (Ouv)	W Furtwaengler
2 Ravel	Concerto piano en Sol (3è mvmt)	Boris Krajny
3 Debussy	Feux d'artifice	Ivan Moravec
4 Schumann	Concerto piano (3è mvmt)	Ivan Moravec
5 Franck	Sonate violon/piano (3è mvmt)	Ricci/Argerich
6 Schumann	Sonate violon n°1 (1er mvmt)	Cremer/Argerich
7a Beethoven	Symphonie n°3 (2è mvmt)	W Furtwaengler
7b Beethoven	Concerto piano n°4 (2è mvmt)	Ivan Moravec
8 Bach JSB	Fugue pour orgue en DO BWV547	Denis Orloff
9 Beethoven	Sonate piano n° 26 (1er mvmt)	Ivan Moravec
10 Strauss R	Don Juan	W Mengelberg
11 Brahms	Symphonie 4 (4è mvmt)	W Mengelberg
12 Chopin	Etude op 25/4	L Lortie
13 Chopin / Mozdzer	Etude op 25/4 (revisitée)	Mozdzer
14 Mozart	Petite musique de nuit (4è mvmt)	W Mengelberg
15 Mozart	Concerto piano 25 en DO	Ivan Moravec

17 Juillet 2002

Module XV : L'Affectivité

Devant moi, il y a une immense forêt vierge. L'air est chaud, humide. Les bruits sont nombreux, variés, souvent inconnus. Je dois arpenter trois hectares de cette terre inconnue. Je n'ai pas de carte détaillée, celles existantes ne sont pas d'accord sur la topographie des lieux. Je vais donc me faire mon plan, tailler mes chemins. Que vais-je y faire ? J'y cherche trois aiguilles, fines, discrètes, l'une argentée, la deuxième cuivrée, la troisième dorée. Je suis troublé. Va donc Denis !

Voici comment je me sens en abordant ce compte rendu.

Je suis conscient de ce que la thématique de l'affectivité occupe une place centrale dans la théorie et la pratique de la Biodanza et donc du mouvement humain. Conscient que cette affectivité est une force organisatrice et constitue un des aspects du nouveau paradigme que nous propose Rolando : l'essence de l'homme est de nature affective. L'homme ne s'en sortira que s'il se redécouvre « homo amoroso » au cœur illuminé. L'affectivité est, selon Rolando, un état d'affinité profonde avec et envers les êtres. Après avoir cité des sentiments induits par cet état (amour, altruisme, sentiments paternels et maternels, camaraderie), il indique comme faisant partie du phénomène complexe de l'affectivité quelques sentiments opposés tels que colère, haine, jalousie, insécurité, envie… L'affectivité nous permettrait donc de nous identifier aux autres, de les comprendre, les protéger, les aimer, mais aussi de les repousser et de les agresser. Rolando cite Ortega y Gasset qui dit que l'affectivité englobe toutes les passions et tous les états de l'humeur, et tout particulièrement l'amour, la tendresse et la haine.

J.Delay définit l'humeur : « cette disposition affective fondamentale, riche de toutes les instances émotionnelles et instinctives, qui donne à chacun de nos états d'âme une qualité agréable ou désagréable, oscillant entre les deux pôles extrêmes du plaisir et de la douleur. L'humeur est à la sphère thymique qui englobe toute l'affectivité, ce qu'est la conscience à la sphère noétique, qui englobe les représentations ; elle en est à la fois la manifestation la plus élémentaire et la plus générale ». Et il ajoute : « Nous y

retrouvons l'éternelle confrontation entre l'émotif et le cognitif ». Et j'ajoute : la Biodanza m'a appris, montré et implanté qu'il n'y a pas confrontation ou opposition mais bien complémentarité entre ces deux fonctions (émotives et cognitives), complémentarité qui va permettre à l'être de s'organiser dans le monde, en fonction de son histoire, de son projet en présence des contraintes du milieu, et des siennes propres. Le phénomène de l'affectivité englobe donc l'ensemble des sentiments, des émotions et des affects (ce sont les « trois aiguilles »). J'ai peut-être découvert un embryon de chemin, mon trouble s'est atténué. Si l'affectivité englobe les sentiments capables de dissocier [37] comme colère, haine, envie, la Biodanza va proposer, selon sa bonne habitude, de mettre en exergue et de favoriser les sentiments, affects et émotions intégrants, c'est a dire participant à ce projet vers l'unicité, permettant la mise en liens, la continuité intégrante entre l'organe que je suis et l'organisme plus vaste qu'est l'espèce à laquelle j'appartiens. (Von Uexkul). Est-ce notre conscience qui nous donne le privilège d'être le seul animal capable de s'organiser dans le but de détruire des membres de sa propre espèce ? Je pencherais plutôt pour dire que c'est notre inconscience, représentative des états d'aliénation que les contraintes culturelles ont introduits dans nos schémas instinctifs de vie, qui est capable de nous laisser glisser vers la destruction. Les origines biologiques de la ligne de l'affectivité sont la coopération, l'intégration et la solidarité cellulaires, qui sont à l'origine de la genèse de l'amour. Ce tripode biologique intègre les principes d'affinité et de rejet. C'est, me semble-t-il, important à souligner pour moi. Je trouve très subtil ce mode d'approche de la Biodanza face aux aspects négatifs, aux facteurs de dissociation qui nous entourent constamment. Renforcer ce qui est bon pour soi, élever le niveau de l'humeur, le niveau d'intégration, modeler le sentiment d'identité, faire reluire l'estime de soi. Distiller l'eau claire sur la boue, va petit à petit la délayer jusqu'à ce que toute trace disparaisse. Ainsi, lorsque je lave une

[37] Je transcris une note d'Hélène à laquelle je souscris entièrement : « ces sentiments ne sont pas dissociants – en soi -, c'est-à-dire qu'ils ne morcèlent pas et ne déstructurent pas l'identité. Ce qui est dissociant est de ne pas pouvoir reconnaître qu'on les ressent et qu'il est possible et souhaitable de les exprimer lorsqu'un événement les a provoqués. La maturité affective et la notion juste du contexte – feedback – pourra leur donner une forme acceptable ou une durée brève car lorsqu'ils perdurent trop longtemps, de tels sentiments peuvent compromettre l'unité organique ».

bouteille ayant contenu de l'huile, j'y coule du savon qui détache l'huile en l'émulsionnant, et ensuite pour enlever toute trace de ce mélange, j'y laisse couler un fin filet d'eau. La bouteille se trouve ainsi radicalement propre. Je pourrais au contraire agiter violemment cette bouteille en mettant de grosses quantités d'eau, la faire sortir avec force, même briser cette bouteille ou ne pas la laver ! L'huile se trouverait toujours accroché au verre.

Dans « affectivité » il y a « affect ». Les frontières entre sentiments, affects et émotions sont encore un peu floues et je vais donc tenter de les arpenter. L'affect est un terme de psychologie défini par l'allemand Wundt comme un sentiment, une décharge émotionnelle plus ou moins intense, agréable ou pénible, qui prend sa source dans une représentation mentale, un processus psychique provoqué par un objet extérieur ou par une association d'idées.
Certains distinguent des affects statiques comme étant des émotions et des affects dynamiques comme étant des pulsions. Les termes affect et représentation sont liés au point que j'ai pu lire : « il n'y a ni affect sans représentation, ni représentation sans affect ».
L'affect est un processus, une association entre un stimulus, sa représentation (elle-même affectée par le sens qu'a le monde pour nous), et son expression (réponse à cette représentation qui engendre une réaction). L'affect me semble proche de l'émotion. Il comporte une dimension de corporéité dans la mesure où il déclenche un ensemble de comportements qui vont mettre en action la représentation souvent inconsciente et différenciée (le monde peut avoir plusieurs sens). Le chemin de traverse entre affect et représentation peut être encombré par nos scories psychiques. Nous ne pouvons plus donner sens à nos affects. La Biodanza nous propose une activation [38] corporelle, une rééducation dans la vivencia nous permettant de resignifier nos représentations par l'élargissement et l'ouverture de nos perceptions. Les affects étant déterminés par nos représentations, pourront alors s'extraire de la gangue dans laquelle ils se trouvaient englués.

[38] Hélène encore : « Je remplacerais par « mobilisation », activation dans le lexique de la Biodanza se référant à un outil méthodologique bien précis pendant la séance. »

« Le moi est avant tout un moi corporel, le moi est avant tout un moi-corps » (Freud)

Je dirais pour éclaircir mes idées concernant affects et émotions, que l'émotion est une réponse psychophysiologique à des stimuli endogènes ou exogènes, tandis que l'affect est une réponse comportementale à des stimuli qui peuvent être de même ordre, réponse qui dépendra de la représentation différenciée de ces stimuli élaborée à cet instant.

Bien, je prends mon coupe-coupe pour éclaircir le mot « représentation ».

Les premières stimulations et informations du monde viennent au fœtus à travers les états affectifs de la mère. Il n'y a pas de réponse différenciée à ce stade puisqu'il n'y a pas de différenciation dans les affects du fœtus vis à vis de sa maman. Il semble que ce soit la perception du temps, d'un temps non uniforme, de cycles, de rythmes, qui produise les premières marques d'expression d'une différenciation. Le lent processus de fissionnement d'avec la mère va introduire la distance permettant l'amplification de la différenciation. La distance va donner sens au monde, donner forme au monde. Cette distance est en même temps une incitation à l'apprentissage, une stimulation de la mémoire, une stimulation des réponses.

Il faut une progression entre fusion et séparation et un attachement sécuritaire présupposé. De la qualité de cet attachement dépendra la qualité de la séparation. De la qualité de cette séparation dépendra la qualité de la représentation. La différenciation devient donc la distance qui permet de passer de la représentation de la mère à la représentation du monde (ce qui n'est pas la mère), et ensuite de passer de la relation à la mère à la relation au monde.

Et les sentiments ?, me direz-vous braves gens…

L'émotion qui est une composante qualitative de l'affectivité est passagère, survient dans l'immanence, et s'exprime par des réponses physiologiques (si elles s'expriment !). L'affect, comporte plus d'expressivité puisqu'il déclenche comme dit plus haut, un ensemble de comportements. Le sentiment se construit sur ces bases avec l'aide de la mémoire, de la conscience et de la mise en associations de ces éléments et surtout, le sentiment peut s'exprimer dans la durée, il se cultive, s'entretient. Je rapprocherais

volontiers ces trois étapes et d'une manière métaphorique, de l'image du fruit (l'émotion), de la graine (l'affect) et de la plante (le sentiment).
L'affectivité va fonctionner en donnant aux représentations des caractéristiques qui pourront être intégrantes (attirance, joie, rapprochement, élévation de l'humeur, santé), dissociantes (échec, éloignement, repli sur soi, dégoût), oscillantes (relations écologiques) ou neutres (désintérêt, inhibition).

Rolando parle dans les textes que nous recevons, des composantes structurelles de l'affectivité.
Le premier facteur structurel (l'identité) est une opportunité pour moi de mettre les éléments suivants en boucle :

Identité → Maturité, intelligence affective → Estime de soi → Référence interne → Identité → etc….

Cette boucle montre que l'affectivité est profondément enracinée dans la structure identitaire de l'individu. Comment estimer, respecter, aimer l'autre si je ne m'estime pas, si je ne me respecte pas, si je ne m'aime pas.

Le second facteur structurel participe au renforcement du lien qualitatif qui permet à l'individu de se connecter profondément à lui-même, aux autres et à l'univers, c'est le niveau de conscience et plus précisément l'expansion de conscience dont nous venons de parler au module sur la transcendance.
Cette expansion de conscience prend sa valeur et son sens en ce qu'elle peut réguler les relations humaines et transcender nos penchants monstrueusement destructeurs.

Ensuite, facteur suivant qui détermine l'affectivité : la communication qui est en résonance avec la rencontre dont je parlerai plus loin. Je veux parler d'une communication que personnellement j'ai encore à développer, d'un niveau subtil de communication. Presque un niveau de communication où le silence peut se faire langage. Où le regard porte les informations. Où les

mots sont dits avec affection, chaleur, compréhension. Où les oreilles reçoivent sans filtrer, perçoivent sans juger. Une communication dans laquelle je suis avec l'autre, en intimité et en empathie profonde. Une communication dans laquelle réceptivité et expressivité font l'amour. Une forme de communication fluide comme la rivière, limpide comme sa source, sinueuse comme son lit. Une forme de communication à laquelle la Biodanza nous invite de A à Z dans la mise en expression corporelle des exercices présentés en vivencia dans ce long et majestueux processus de redéploiement de l'être qu'elle nous propose.
J'insisterai avec Rolando sur une pathologie de la communication courante : la disqualification qu'il considère (et moi avec lui) comme un véritable meurtre ontologique. Et là, je vois mon chemin encore long avant de ne plus me considérer comme un assassin ! Je perçois profondément à quel point cette pathologie peut entraver une communication épanouissante.
Enfin, les dernières composantes structurelles suggèrent que écofacteurs et antécédents biographiques participent à déterminer le niveau d'affectivité. Il semblerait que les fonctions endocriniennes puissent servir de stimuli internes et nourrir ainsi le niveau d'affectivité (le sentiment de « mon cœur s'ouvre » en dehors de toute stimulation externe est une image parlante pour moi). En ce qui concerne les éléments biographiques, j'en ai déjà parlé, la protovivencia de l'affectivité est déterminante pour sa qualité, afin que les phénomènes complexes de l'affectivité gardent les individus dans le lit de la bienveillance.

Un peu plus haut j'ai parlé d'intelligence affective. Si je reviens au paradigme déjà cité de l'homo amoroso, cette intelligence se réfère très nettement à la capacité affective et non plus à la capacité effective. Il semblerait à observer ce qui se passe autour de nous, qu'il y ait une relation entre effectivité élevée et affectivité basse. Comment expliquer autrement que des personnes ayant une intelligence cognitive poussée puissent se réaliser sans affectivité et dans le même ordre d'idées, comment expliquer que des personnes sensibles puissent s'adonner à des pratiques abominables, à d'innommables exactions ? C'est justement la fracture entre conscience et perceptions, entre

sensibilité et conscience amplifiée, entre intelligence affective et cognitive qui laisse place à de telles dérives.
L'intégration à laquelle vise la Biodanza permet à l'ensemble des potentiels de se développer harmonieusement et de permettre que ces deux formes d'intelligences ne rentrent pas en conflit mais au contraire, qu'elles s'harmonisent en une sorte d'intelligence émotionnelle, cosmique, vitale. Les racines de cette intelligence s'abreuvent, me semble-t-il, à la sagesse de l'inconscient vital, à la sagesse cellulaire.
Je parlais plus haut des affects et émotions réprimés. La Biodanza propose de ne pas isoler un symptôme, une tension, une répression. Elle ne propose pas non plus la « libération » de ces symptômes, tensions ou répressions. Elle propose (tout simplement et avec beaucoup de bon sens) de passer d'une proposition de libération à une proposition d'intégration. Ce concept d'intégration nous sort de la libération qui peut devenir pulsionnelle. Les pulsions peuvent être libératrices, certes, mais dans l'immanence. Elles ne nous font pas entrer dans un processus évolutif qui va nous permettre d'écouter les élans, les désirs, de les synthétiser, les sélectionner et les situer dans une trame de vie. L'intégration donne sens à nos actes, à nos réactions. Il s'agit de passer de l'autorépression à l'autorégulation. (Rien que cela !)
Rolando attire notre attention sur la limite posée par l'altérité à la liberté de l'expression du désir en disant que toute relation d'amour est une perte de liberté. Ce que la Biodanza propose, c'est la liberté d'aimer sur une base transcendante. La possibilité de pulser entre l'indifférencié qui pourra se manifester dans les relations affectives et dans l'élan vers le monde, et le différencié qui est la connotation biologique de la sexualité et qui se manifeste dans les relations amoureuses plus intimes. La Biodanza pose comme objectif de vivencier cette proposition.
En vivenciant la première partie de la proposition dans le processus de Biodanza, notre maturité affective nourrie, mûrie, pourra ensuite nous permettre de réellement entrer en relation. Nous aurons alors développé notre capacité à percevoir l'autre avec empathie, notre capacité à nous identifier aux états d'âme de l'autre, notre capacité à nous exprimer

verbalement et corporellement avec sincérité et notre capacité à aimer (intensité de l'énergie amoureuse).
Dans le processus de revitalisation amorcé par la Biodanza, le renforcement des instincts, la valorisation du plaisir comme force organisatrice (« lorsque la danse naît du plaisir, commence l'esthétique du mouvement »), et la genèse créatrice ou créativité existentielle, contribueront à développer les capacités énumérées ci-dessus.

La rencontre :

Je cite Boris Cyrulnik : « Dès que ça vit, ça rencontre. La vie impose une nécessité aux organismes sexués : se chercher pour se trouver. Un organisme qui ne cherche pas sera éliminé. Cette rencontre est un enjeu vital. Mais elle implique du partenaire qu'il vienne à la rencontre, qu'il se comporte en facteur écologique. »

Qu'en pense la Biodanza ? Voici ce que je puis en dire :

Au point de vue méthodologique, le grand concept fondamental qui préside à la rencontre (sans laquelle l'affectivité resterait lettre morte) est le feedback. La notion de feedback en Biodanza inclut les notions de progressivité et de réciprocité. Sans feedback, on n'est en relation qu'avec soi-même.
La ligne de l'affectivité s'appuie beaucoup sur les exercices qui mettent en jeu la rencontre corporelle. Renforçant cette approche, l'absence de parole pendant la vivencia nous invite à réapprendre le langage corporel. Nous ne recevons de réponses qu'à la mesure des informations et des messages envoyés. La Biodanza propose de nombreux outils pour maîtriser le dialogue en feedback.
La Biodanza distingue les étapes suivantes comme principes de la rencontre corporelle :

1. Syntonie
2. Initiative réciproque
3. Synchronicité

4. Fluidité
5. Eutonie
6. Eurythmie
7. Réciprocité
8. Pulsation
9. Expressivité
10. Inconditionnalité

Il me paraît intéressant de passer ces divers points en revue et de voir les danses que la Biodanza propose de manière appropriée à chacun de ces points :

1. La Syntonie

C'est le magnétisme initial, c'est la toute première information qui passe : sourire, regard… La qualité de présence est ici primordiale

Danses : danses d'approche et de rencontres (de la distance à la proximité)

2. Initiative réciproque

C'est le dialogue qui s'amorce ; courage de proposer et qualité d'écoute.

Danses : danses de synchronisation rythmique et mélodiques avec initiatives réciproques, caresses réciproques

3. Synchronicité

C'est être ensemble avec synchronisation et complémentarité.

Danses : cf. ci-dessus et marches à deux ainsi que danses de fluidité à deux.

4. Fluidité

C'est la capacité à retrouver la plasticité affective et motrice qui nous aide à trouver des solutions.

Danses : toutes les danses de la fluidité, Biodanza aquatique

5. Eutonie

C'est le dialogue psychotonique, la capacité d'harmoniser notre tonus avec l'autre via l'affectivité et non la volonté.

Danses : toutes les danses d'eutonie et segmentaires accompagnés.

6. Eurythmie

C'est donner une qualité harmonieuse, équilibrée au dialogue rythmique.

Danses : danses de synchronisation rythmique, rondes, samba à deux, danses corps à corps, le train.

7. Réciprocité

C'est l'étape de la relation en feedback.

Danses : danse rythmique en feedback, rondes de communication, danse d'amour 1, groupe compact, rencontres.

8. Pulsation

C'est expérimenter et vivencier la proposition de l'axe horizontal du modèle théorique à une petite échelle, celle de pulser entre deux polarités de base : conscience et abandon.

Danses : compression et décompression des mains ou du corps.

9. Expressivité

C'est le stade de la communication, de l'échange, de l'expression du vécu.

Danses : donner et recevoir la fleur, positions génératrices de donner, recevoir et se donner, les rencontres « pont d'amour », le miroir.

10. Inconditionnalité

C'est le stade de l'indifférencié, là où l'affectivité se donne à voir dans les émotions, là où par-delà l'autre, je suis relié à tout l'univers.

Danses : groupe compact, recevoir des caresses.

Vivencias

J'ai hésité à parler des vivencias. En relisant mes comptes renduss précédents, je découvre plus une énumération des exercices qu'un « récit de vivencia ». Et tout compte fait, cette énumération même est intéressante et le sera de plus en plus à travers les modules de méthodologie. C'est ainsi que :
Le vendredi, nous avons commencé la vivencia à huit, tout en douceur. Un tour de parole caressante, j'offre une parole à quelqu'un comme une caresse, je la reçois également. Même si je n'ai pas bien entendu, les paroles des uns et des autres, il planait une sacralité sur ce moment.
Une ronde d'intégration est suivie d'une danse en feedback dans laquelle je suis invité à rentrer dans les rêves de l'autre.
La proposition suivante est inédite : il s'agit d'une danse individuelle faite devant un partenaire qui va ensuite me la restituer. J'ai fait cet exercice avec S. et cette proposition s'est avérée très puissante, très porteuse d'émotion. Grande était mon émotion à recevoir ma danse restituée. Je me souviens également de l'intensité mise à observer la danse de l'autre en sachant l'invitation à la restituer à l'autre. Il y a une invitation à la plus grande

empathie, à véritablement se mettre dans la peau de l'autre. Il me semble qu'il s'agit là d'une proposition fondamentale pour percevoir le bénéfice de l'empathie.
Abandon par petits groupes de quatre/cinq, pas toujours facile avec ma taille de m'abandonner debout dans un entourage qui se situe à l'étage en dessous !
Groupe compact qui se transforme en nid.
Je me retrouve avec J., nous nous explorons, nous échangeons avec avidité et plaisir. Je me souviens encore de l'endroit de la salle où nous nous trouvions. C'était comme un havre qui nous accueillait et nous protégeait.
Rencontres.
Rondes.
Nuit calme et paisible.

Samedi

Ronde
Marche à deux en relation avec L., puis V. (Son évocation ouvre une petite blessure, due à un sentiment de perte après l'annonce de sa décision d'arrêter la formation.)
Marche seul avec assurance, expansion, ouverture affective, avec naturel, sans efforts. (Comme si nous étions le facilitateur !). Seuls à l'intérieur du cercle formé par compagnons et compagnes.
Nous repassons ensuite avec les indications d'Hélène : M. et moi sommes invités à allonger le pas à la mesure de notre corps ; M. et A. à ouvrir la poitrine ; D. et I. à ouvrir la base ; C., R. et V. à mobiliser le bassin, les épaules.
Nous marchons ensuite tous, en mettant de l'expression là où nous en avons le plus besoin.
Danse individuelle de libération du mouvement avec extension et légèreté. Mettre de l'amplitude et se remplir d'air.
La même à deux, avec V, puis avec S.
Danse d'expressivité individuelle, pour séduire, charmer en se déplaçant, on fait passer une information !
Danse de créativité à deux : proposer, écouter, pulser (avec I.).
Danse de fluidité (la fluidité est une aptitude dans la vie) Intégration du mouvement conscient et mouvement cénesthésique : confluence des deux pôles de l'axe horizontal du modèle théorique.
Danse sensible à deux (I.).
Ronde de bercement.
Rencontres.

Samedi plus tard :

- Expression des affects

Ronde
Marche de connexion à la détermination
Expression de la tonicité musculaire, expression de la détermination. La sensation de puissance dans la base et éviter de perdre de l'énergie avec des mouvements périphériques.

Exprimer l'opposition : dire quatre fois « NON » tourné vers les quatre points cardinaux. (J'ai du mal à me sentir puissant et déterminé à dire ces « NON »). Poser sa valeur face à l'autre, bras croisés contre bras croisés, face à face, deux par deux.

- Intégration des affects

Danse d'expression des émotions.
Ronde pulsante des regards amenant vers l'intimité.
Assis par deux : accueillir et être accueilli, avec disponibilité.
Enduire le visage de l'autre d'argile blanche ; derrière les représentations, il y a quelqu'un. La force de cet exercice est évidente : c'est aller rencontrer l'autre au plus profond de son intimité, de son identité, derrière toutes les apparences.
Rencontres (j'entends encore les rires qui commencent à fuser tandis que l'argile commence à se craqueler sur le visage et à tomber en poudre sur le sol). Rondes.

Dimanche
Ronde
Danse seule avec éventuelle interaction si…
Marche de motivation affective. (Ouverture du cœur, du thorax, des bras, du regard).
Position génératrice de se préparer à recevoir l'ami.
Rencontres avec cet accueil inconditionnel.
Danse d'expression affective, avec extension à partir du noyau affectif.
Danse à deux : partager cette expression à partir du ressenti et de la connexion établie.
Danse d'eutonie à deux (I.) : ouvrir un espace en nous pour se laisser fasciner par la beauté de l'autre.
Restitution de la danse (à la demande générale). Cette fois-ci, je la fais avec R. : même émotion, même intensité.
Ronde d'harmonie.
Segmentaire du cou accompagné (les yeux fermés pour ressentir) – avec M. -.
Rencontres en mettant de plus en plus d'expressivité.

Dimanche encore : Petite vivencia de rencontres, d'ouverture du cœur.

Pour moi, la question qui reste entière est [39] : Comment garder dans le quotidien la qualité de perception qui se met très vite en place dans ces week-ends de formation ? J'ai encore du mal à y parvenir et comme je l'ai exprimé plus haut, la ligne de l'affectivité a, me semble-t-il, et à la lumière de cette introspection, beaucoup à m'apporter et à m'apprendre. Je me sens très humble devant les ressources de beauté qu'elle contient et j'ai le désir de l'approfondir et de continuer à l'intégrer.

13 septembre 2002

[39] Question importante et souvent posée dans le cadre d'un cours hebdomadaire. A chacun de trouver sa réponse !

Module XVI : La Transcendance

Après ce module, je pense saisir un peu mieux ce que représente réellement le concept de transcendance tel qu'il est intégré dans la conception globale de la Biodanza. Je me souviens avoir posé des questions essentielles pour moi concernant la différence entre transe, transcendance, un rappel de ce que signifie profondément l'intégration, le rapport de ces notions avec le modèle théorique.

J'ai été frappé en lisant les textes de Rolando de le voir parler de « transe » dès la deuxième page. Je me suis dit en le lisant : « Bon, restons calme, pourquoi parler tant de la transe dans les textes sur la transcendance [40] ? » Comme si ce rappel des notions abordées dans le module « transe et régression » était de la plus haute importance ici. Ce dont je me suis déjà aperçu, à travers mon cheminement dans cette formation, c'est l'apparent désordre des notions qui semblent de prime abord jetées en pâture aux apprentis formateurs que nous sommes. Et puis, module après module, on revient sur ces notions, mais avec un autre éclairage. C'est comme un paysage connu, tant admiré, tant contemplé et qui, pourtant, ne cesse de fasciner. Ce paysage est vivant, il s'irise des couleurs du soleil tantôt levant, tantôt couchant, tantôt brûlant au zénith. Il se pare d'ombres délicates, ou menaçantes suivant la couverture nuageuse, il se cache derrière les gouttes de pluie, il se fond dans l'obscurité de la nuit tombante. Il dégage des odeurs tantôt douces, tantôt fortes, prenantes. Et si je puis rester avec mes perceptions en éveil chaque fois que je rencontre ce paysage, alors, il n'arrêtera pas de se dévoiler. Des détails deviendront soudain d'une importance primordiale pour sa saveur. Tel petit rocher devant ce bosquet, là-bas, à droite, je ne l'avais jamais vu et pourtant sans lui, je verrais autre chose. Sa présence est indispensable à la compréhension, à la perception que j'ai en cet instant de ce paysage. Alors oui, je pense avoir compris, réellement compris parce que vécu également, la différence entre la transe et la transcendance. Compris que la transe est une modification de conscience, un état de conscience modifiée, un état de conscience parmi tous les états de

[40] La transe est un outil de travail, la transcendance est un état, une vivencia.

conscience pouvant prendre place entre la conscience intensifiée de soi, et l'état de quasi « non-conscience » qui peut survenir à l'autre pôle de l'axe horizontal du modèle théorique de la Biodanza : le pôle de la fusion avec le tout, le pôle de la régression. Et c'est l'expérience vécue de tous ces possibles états de conscience, de cette palette infinie de me sentir, de sentir l'autre, de sentir l'univers et toutes les possibilités de connexion entre ces trois angles (me sentir par rapport à l'autre, sentir l'autre comme partie de moi-même et de l'univers etc....) qui va rendre ma conscience malléable, perméable, nourricière, nourrissante, élastique, souple, adaptative, vivante, ouverte, capable de s'interroger, de se remettre en question, de s'effacer, de s'imposer, d'évoluer. Ces états de transe me permettront d'accéder à une conscience en expansion, à une expansion de ma conscience, c'est à dire à une possibilité toujours plus grande d'accéder à un état, une vivencia que, semble-t-il, les mots ont bien du mal à définir. J'ai dans le cadre de la Biodanza pu accéder à des états de conscience modifiée (lors d'exercices de fluidité, de plaisir cénesthésique, de chœur « cana divina » en spirale, d'élasticité intégrative au sol, de caresses, de propositions d'exercices dans la nature). J'ai dans mon quotidien pu accéder à d'autres types de conscience modifiée (en train de jouer une toccata de Bach à l'orgue dans une église alsacienne, en écoutant un récital de piano d'Ivan Moravec à Prague, en entendant pour la première fois résonner l'orgue de la Basilique de St Maximin dans le Var au début d'un stage, en contemplant la douceur d'un paysage de Toscane en fin de journée). De ces expériences, je sortais avec un état de bien-être, de détente, un état sans questions, un état sans soucis, un état de me laisser « être », juste de pouvoir reconnaître que je « suis » grâce non pas à ma seule existence, mais par ma place à cet instant dans l'univers qui m'entoure. Me revient à l'instant cet instant unique, irremplaçable, lorsque je me suis senti happé, fondre dans la voûte étoilée en montant de Courmes pour aller vers le brame des cerfs…

Mais cette vivencia mystique, cette vivencia d'illumination, cette expérience suprême qu'elle soi extase ou instase, au sortir de laquelle rien ne pourrait plus être comme « avant », au sortir de laquelle tout pourra être différent, cette vivencia - là, je ne puis en parler, je ne puis qu'y croire, je ne puis que

me laisser un jour surprendre lorsqu'elle voudra bien me tomber dessus. Ce sera peut-être mon « Big Bang » à moi…En attendant, je puis au fil des secondes qui s'égrènent, ouvrir mes perceptions, non pas comme un parapluie pour repousser la pluie, mais comme une fleur pour avaler toute la beauté que m'offre la vie. Et je sens l'outil formidable que représente la Biodanza qui m'offre un parcours d'intégration en me baignant dans cet océan de musiques, de danses et de rencontres, cet océan qui me rendra « éponge de vie » pour reprendre cette belle image employée par Hélène, éponge nourrie par l'océan, éponge qui rendra cette nourriture à l'océan. J'aspire aussi à vivre ces belles formules, ces belles phrases. J'aspire à intégrer ce que je sens si plein de bon sens, ce que je sens si empreint de simplicité. J'aspire à pouvoir intégrer nos siècles de découvertes, la cohorte des progrès qui nous donnent accès à tant de mondes, et l'innocence du premier regard posé par les premières créatures vivantes. Puissé-je redécouvrir la liberté du temps qui m'est alloué pour participer à la ronde de la vie, au cycle du vivant, la capacité à m'en émerveiller, à jouir de cette opportunité d'être acteur de vie, d'être la graine, la semence et la plante tout à la fois, en accordant à l'une comme à l'autre le meilleur de ce qui me traverse. Sans doute que la Biodanza ne s'est pas trouvée par hasard sur mon chemin. Elle est une bouffée d'oxygène dans l'état d'asphyxie qui menaçait mon devenir. A moi d'en profiter, à moi d'en faire profiter le reste du monde…

Valoriser la vie, encore et toujours, la qualifier dans mes actes, mes propos, mes actions. Oui, cette dévalorisation de la vie dont parle Rolando est une disqualification totale de l'idée que le principe de vie est un principe porteur, un principe intégrant, un principe créateur.

Intégration, ce maître mot. L'intégration est un processus par lequel l'univers et ses composantes convergent pour former ou plutôt garder cette unité si présente, si concentrée à sa naissance. Et je fais partie de ces composantes, et je suis acteur de ce processus de convergence. (Oui, toi aussi, mouchette qui me tournicote autour !)

La Biodanza, en proposant de travailler (avec, pour moi, le sens de pétrir) la confiance – en soi, en l'autre, en la vie - , la valorisation de ma propre valeur,

la dissolution des tensions, l'intégration motrice, l'affinage des perceptions, la sacralité de toute connexion, l'exil de l'ego, - la possibilité de « mourir à l'ego » - tous ces aspects de ma vie qui formeront l'aubier de mon niveau d'intégration, la sève y circulant étant la fluidité existentielle qui sera la voie royale d'accès à la transcendance.

Même si je suis pour le moment assez loin de la nature dans mon mode de vie actuel, je sais pour l'avoir vécu à quel point la nature peut m'apaiser, me bonifier, me fortifier, me faire renaître à moi-même et à elle-même. Seules la nature et la musique peuvent me procurer cette conscience de l'espace qui fusionne avec le temps, cette conscience d'un espace et d'un temps qui se dépassent eux-mêmes, qui dépassent la signification sémantique et même la signification pratique que je puis en donner de par l'usage que j'en fais !

Autant dire que la proposition de Biodanza dans la nature est une proposition qui me touche très fort. J'en reparlerai plus loin.

Je me souviens de mon professeur d'orgue, Pierre Vidal, qui insistait tant et tant sur la nécessité et l'omniprésence de la pulsation, de donner à tout acte un aspect pulsant. Pour lui, il était inconcevable d'ânonner la musique que nous apprenions avec application. Systole et diastole étaient ses mots favoris. Je perçois comme ces deux états qui sont en eux-mêmes des états de profond déséquilibre se complétaient et avaient besoin l'un de l'autre par fidélité à la vie, par loyauté aux régularités de la vie. Ils se donnent perpétuellement naissance l'un à l'autre pour atteindre ainsi un état d'harmonie qui reste pourtant fragile et ténu, proche des tentations du chaos ! Est-ce pour échapper à ce chaos ou pour en révéler la nécessité ? Je penche pour la seconde proposition.

Dans cette optique, l'harmonie n'est pas un idéal de perfection. L'harmonie est un instant d'intégration, un état où le bien-être est là, sans explication, sans rien à comprendre, juste là. Et cet état prendra une valeur, un goût précieux grâce à la possibilité de basculer dans le chaos. Pour mieux s'en extraire ensuite.

Cette possibilité de vivre ce passage entre ordre et principe attracteur est le fait de l'amour, l'amour étant ce qui relie toute chose.

La force de la Biodanza dans la (re)découverte de ce processus réside également dans la possibilité de mettre nos instincts en mouvements et de les renforcer par cette « mise en images ». (C'est pourquoi les mythes ont une telle importance, eux qui sont instincts mis en images comme le dit Eugenio.)

Il n'y a pas en Biodanza d'exercice spécifique de « transcendance ». C'est un comble. Et c'est compréhensible. C'est ce qui fait la saveur de cette ligne de vivencia. Elle est mystérieuse comme le sexe d'une femme. Elle ne se montre pas, elle se dévoile. Elle est par essence fragile et comme telle offre beaucoup de prise à la répression, la malveillance, l'ignorance, le déni. Elle a été sacrifiée sur l'autel de l'évolution culturelle, incompatible avec la course aux diktats culturels, se coupant de l'évolution biologique. (Rolando dit que la transcendance est une fonction naturelle chez l'humain avec comme genèse la protovivencia de transcendance – sentiment d'harmonie du bébé aux instants périnataux -).

Tous les exercices qui permettront à la transcendance de fondre sur nous sont ceux qui développeront nos perceptions (danses des 5 sens, danses du plaisir cénesthésique, danses de fluidité, danses autour des trois niveaux de connexion -à soi, à l'autre et à l'univers-).

Je trouve intéressant de signaler que l'état de transcendance possède une infrastructure anatomique [41], ce n'est pas juste une vue de l'esprit !

Je reviens à ce que j'écrivais ci-dessus : J'ai l'impression que parallèlement à la mise aux oubliettes de cette fonction de transcendance, l'évolution culturelle a cru bon d' « inventer » l'ego. Et je souscris aux schémas montrant les dynamiques du mal et du bien (même si je suis allergique à ces simplifications dualistes) que Rolando nous propose. Je trouve très pertinent ce rapprochement entre la notion du mal et l'exaltation de l'ego (et donc une incapacité à se relier, à transcender) et la notion de bien et la capacité à transcender cet ego.

A quelles peurs est donc liée l'idolâtrie de cet ego ? A quelles peurs fondamentales ?

[41] Dynamiques efférentes et afférentes des sensations, abandon des mécanismes de défense (cf. l'endormissement), activation du système parasympathique e.a.

Quelles sont ces peurs qui ont resserré notre conscience ? Comme si notre faculté de conscience, propre à notre espèce, avait du être mise sous surveillance. Mais, par qui donc ?
J'ai le pressentiment que les réponses à ces questions se trouvent dans cette énorme dissociation entre évolution biologique et évolution culturelle.
Biologiquement, nous n'avons rien de fondamentalement différent de l'homme d'il y a 30.000 ans, mais culturellement nous sommes fondamentalement autres. Où est l'amour qui reliait ces processus évolutifs ? C'est à cette question que la Biodanza se propose de répondre concrètement, et c'est là sa beauté intrinsèque.

Vivencias

De la vivencia du Vendredi soir, je me souviens de la visite du petit bébé de C. et L., des retrouvailles du groupe après les deux mois d'interruption estivale, et de la courageuse présence de V. venue annoncer (en présence de J.-L. et A.) qu'elle suspendait sa formation. J'ai ressenti l'absence de V. tout au long du week-end, comme un manque quelque part, comme si le groupe était amputé d'une partie de lui-même. Mais voilà, ceci fait partie de la vie également.
La vivencia s'est déroulée dans un lieu où nous nous ne nous étions pas encore retrouvés pour danser : dans l'appartement de G.. Elle fut douce, nous permettant de nous réapprivoiser, de reconnaître les regards, les mains, les corps.

Samedi
Vivencia dans la nature, au Col de Vence
Le temps nous a accordé cette magnifique expérience, les nuages se sont écartés pour nous laisser occuper la scène de la nature, le soleil a déployé ses bras protecteurs pour nous réchauffer les cœurs. Après avoir dégusté notre pique-nique, nous avons marché pour nous rendre dans un endroit propice à la vivencia. Un espace dégagé, sans trop de chardons, bordé de pierres entassées en cônes étonnants, comme des tranches de pierres posées les unes sur les autres, évocation de paysages plus lointains de Cappadoce. Quelques enfants accompagnent leurs parents. L'air est doux, pur. Les enfants sont invités à investir un territoire qui sera le leur (du côté des « cheminées de fées »). Nous investissons l'espace d'une ronde qui permet aux regards de se rencontrer, de se découvrir, de se couler les uns dans les autres, avec douceur, profondeur, parfois pudeur, parfois passion. Autour de nous, la partition musicale est jouée par le souffle du vent, quelques cris d'enfants, et cet indéfinissable murmure de l'air qui vibre.
Nous sommes invités à écouter le cœur du compagnon, de la compagne. Nous écoutons la musique intérieure, la musique la plus intime de l'individu, la musique qui témoigne de la présence ineffable de la vie.

L. et moi, nous nous choisissons pour explorer la nature environnante avec les cinq sens. Je commence par guider précautionneusement L., essayant de lui éviter la surprise piquante de la rencontre du pied et du chardon. Fleurs, chanson, herbes, mousses, branches, pierres, odeurs, tout se met à la disposition de L. qui écoute, tâte, regarde, respire, goûte. Puis, nous changeons de rôle et je me laisse guider avec confiance. C'est une proposition que j'apprécie, c'est comme si je redécouvrais des sensations connues mais auxquelles je ne prête plus toujours attention. Oui, l'herbe peut être caressante, douce, dipensatrice de frissons de plaisir. Je me retrouve sous le vent, son souffle fait résonner l'air dans la conque de mes oreilles. L. amplifie ce bruit caressant en soufflant l'air chaud de ses poumons et c'est comme si le vent venait déposer un chaud baiser au creux de mes oreilles, comme s'il m'apportait une confidence royale. Tout à coup, je sens qu'une compagne, guidée par un autre ange, me découvre avec son odorat, son goût, son toucher. Je me laisse découvrir avec un plaisir étonnant, une béatitude complète, je me sens heureux de nourrir les sens qui m'explorent.
Nous nous retrouvons en cercle, dans la magie du silence, entouré par cet espace ouvert, sans murs pour arrêter la vue. Et avec cette impression pour moi de respirer un air qui soudain est là à profusion, pour expliquer la présence de mes poumons. Un exercice individuel nous est proposé : trouver un coin de nature pour nous, à nous, où nous nous sentons bien, un coin où nous ne nous posons pas de questions, où l'on se trouve tout à coup simplement bien d'être là.
Muni des consignes, je m'avance vers les montagnes, j'éprouve le besoin de grimper un peu, de m'élever. J'escalade des petits murets, enjambe des amoncellements de branches, traverse des odeurs animales, des senteurs végétales. Et puis, j'y suis. A flanc de colline, surplombant de loin l'espace que je viens d'explorer avec L.. J'enlève mes vêtements, désireux d'harmoniser mon espace intérieur, ma peau et l'espace extérieur. Le corps nu baignant dans l'air de la nature encore sauvage me procure un bien-être comparable à celui éprouvé quand il baigne dans l'eau. Une soudaine impression d'accointance avec tout ce qui m'entoure, une proximité, une intimité, une unité totale. J'offre à ce qui m'entoure, mon plaisir à me connecter à moi-même, à l'infini ensuite, et je pulse dans la troisième proposition, la position génératrice de connexion terre/ciel. J'éprouve le sentiment dans cette dernière position de rapprocher le ciel et la terre. Ensuite je me laisse couler dans une danse de fluidité combinant ces trois positions génératrices et je sens les sensations vécues se mélanger en un sentiment de connexion qui existe pour le plaisir d'exister, une sorte de connexion absolue à tout et à rien de spécial.
Je me rends ensuite dans ce coin de terre repéré en arrivant. J'ai remis mes vêtements, et je me love auprès d'un rocher, d'un tronc d'arbre. Je me laisse bercer par la terre. Très vite, je m'endors.
Je me réveille, ne sachant plus trop où je suis, j'ai un petit instant de peur : aïe, les autres ont-ils déjà terminé ? Je me débarrasse de cette question et rejoins à mon rythme le cercle qui se reforme petit à petit, accueilli par M. d'abord, par la présence des autres ensuite, autour des tranches de pastèque décorées de mûres, qu'Hélène a disposées pendant que nous étions

éparpillés. Cette cérémonie des fruits est suivie de rencontres empreintes d'une douceur qui avait un caractère d'espace, je ne peux pas définir autrement ce que j'ai senti alors.

Dimanche

Nous sommes invités à nous engager tout au long de cette vivencia, à octroyer une valeur à chaque instant de cette vivencia comme nous devrions octroyer une valeur à chaque instant de notre vie. Nous sommes invités à jouer notre vie dans chaque danse que nous posons.
Ronde d'intégration, danse rythmée à deux – synchronisation rythmique - (avec V.), danse expressive individuelle (retrouver l'expression contribue à la dissolution des tensions), expression du rythme au centre de la ronde avec libération du mouvement et maîtrise (si je commence à souffrir, j'arrête de m'exprimer !), s'introduire dans la musique pour marcher avec présence, position génératrice de connexion à sa valeur (j'aime sentir monter cette connexion à ma valeur avec la musique), danse d'expression de sa valeur (en reconnaissant la valeur de l'autre), position génératrice d'intimité (connexion à soi), position génératrice de donner (connexion à l'autre), position génératrice de recevoir (connexion à l'univers, avec une ouverture affective qui me permet de recevoir l'amour), trois positions génératrices suivies comme hier d'une proposition de les danser en pulsant à travers ces trois niveaux de connexion. L'évocation des archétypes moteurs (que représentent les positions génératrices) suivies de leur mise en mouvement m'apporte a posteriori un autre éclairage, un autre vécu. La position génératrice étant une espèce de mouvement afférent, de concentration interne très profonde, trouve dans la proposition de mise en mouvement, un élan centrifuge qui la magnifie, qui l'amplifie, qui la fait vivre soudain avec une intensité vibrante.[42]
Des rencontres nous permettent de partager cette valeur ainsi connectée et exprimée. Des rondes nous mènent ensuite de la sensibilisation vers l'activation et la célébration, tout en nous invitant à continuer d'être attentifs aux trois niveaux de connexion.

Dimanche, fin de journée

Je suis amené dans cette vivencia à vivre des instants d'une rare intensité. Après une ronde les yeux fermés, une ronde de regards, une position génératrice d'illumination, F. et moi, nous nous choisissons pour la suite des propositions. Nous formons tous ensemble un tunnel, nous retrouvant chacun face au compagnon ou à la compagnes choisie. Nous passons dans ce tunnel de l'illumination, offerts aux caresses légères et aux regards qui accompagnent et soutiennent notre avancée. Nous sommes chacun introduits dans ce tunnel par les paroles gratifiantes d'Hélène, sésame à l'ouverture du cœur pour nous retrouver ouverts et non quémandant ! L'intensité de cette proposition s'est manifestée pour moi, d'une part, dans la connexion du regard avec F. (Nous étions invités à rester connectés dans le

[42] C'est ce qui va donner une base à l'expression créatrice, créatrice de sens.

regard de notre vis-à-vis après avoir pris soin du passage de l'être à illuminer dans le tunnel). J'ai rarement eu l'occasion de vivre un échange, une mise en commun de regards aussi intense, variée et chargée d'émotion. Et de me trouver tout simplement là pour vivre et prendre ce qui s'offrait sans me demander l'ombre d'un instant quoi, pourquoi, comment etc.…C'est comme si renouer ce lien du regard après avoir accompagné le compagnon ou la compagne qui passait dans le tunnel, le nourrissait et nous permettait de passer ainsi entre différents niveaux de connexion, principalement de fluer entre un regard très différencié et un regard indifférencié, qui s'adapte, qui s'offre à celui ou celle qui passe alors.
L'autre moment intense, vécu comme si c'était un instant unique et important pour ma vie, a été mon passage dans le tunnel. J'avais l'impression d'être le centre vers quoi tout convergeait et en même temps d'être le centre d'où tout pouvait s'élancer. Quelle félicité !

Octobre 2002

Module XVII : Les mécanismes d'action en Biodanza
Intervenante : Erciliana Orellana

ACTION :

Les lettres affluent, jaillissent en cataracte. Vingt-six lettres, vingt-six signes qui vont se rencontrer, s'accoupler, s'unir pour dire, pour décrire, pour exprimer, pour communiquer. Elles tournoient dans la tête comme des feuilles mortes soulevées par des tourbillons de vent. Elles explorent tout mon corps en ses multiples méandres. La pensée tâche de les organiser en mots, en phrases pour s'extirper de l'unicité et se projeter vers l'autre, les autres. Alors je dépose en vrac quelques phrases qui concernent la Biodanza :

La Biodanza n'est pas une invention, la Biodanza récupère et réhabilite la vie.
La Biodanza n'est rien d'autre que ce que nous sommes.
La Biodanza nous apprend à entrer dans notre corps, à l'habiter.
La Biodanza utilise le « comment je suis » en présence de l'autre, face à l'autre.
La Biodanza sert à stimuler l'instinct de vie.
La Biodanza cherche une stimulation qui vise une intégration psycho-neuro-endocrino-immunitaire.
La Biodanza est là pour éveiller le désir.
La Biodanza développe la déculpabilisation qui va nous mener vers la liberté intérieure.
L'objectif principal en Biodanza est l'intégration.
La Biodanza réhabilite et réactive les cinq sens.
La Biodanza me mène vers une conscience pleine d'être moi, unique au monde, ici et maintenant, intégré et vivant.

Une séance de Biodanza commence par l'activation du système sympathique pour prendre les participants là où ils sont : dans un état d'éveil, d'activité. A partir de là, la séance va se dérouler en respectant les cycles naturels d'éveils et de repos et nous lâchera dans le monde en nous laissant dans un

état d'activité qui sera souvent fort différent de celui du début. Plus large, plus profond, plus ouvert sur le monde, plus sensible, en prise avec notre moi intérieur, nous laissant prêts à continuer les alchimies expérimentées en groupe dans le laboratoire extérieur.
La Biodanza n'est pas là pour résoudre les problèmes existentiels à notre place, le monde ne se résume pas au groupe de Biodanza. La Biodanza est avant tout un catalyseur puissant, organisé, qui sait où nous mener : vers nous-même.
Ce module m'apparaît comme un résumé des notions déjà abordées lors des modules précédents, un condensé des thèmes vécus lors des vivencias. Je vais tenter de synthétiser ces mécanismes d'action ligne par ligne.

- ***Ligne de la vitalité***

La ligne de la vitalité concerne tout ce qui est mouvement. Le mouvement est bien sûr présent dans les autres lignes, mais dans la ligne de la vitalité, il est le facteur primordial du modus operandi de la vie. La vie s'exprime chez nous avant tout par le mouvement. Le mouvement est émanation de la vie. Pensons quelques secondes au fonctionnement du corps humain et réalisons à quel point la moindre activité intérieure est liée au mouvement : le sang qui circule, le cœur qui le charrie, les poumons qui avalent l'air, les intestins qui font transiter les aliments, qui les assimilent, qui les répartissent, le travail mécanique de l'estomac en amont, les informations sensorielles qui circulent par des voies chimiques ou électriques, les muscles qui s'ajustent constamment pour nous maintenir dans notre posture d'être vertical, nos ongles qui poussent, notre peau qui se renouvelle, tout bouge, tout vibre, tout danse. L'immobilité totale n'existe pas, l'immobilité n'est que « paraître ». Ces mouvements, ils ont besoin d'être régulés, renouvelés, nourris. Mon cœur ne peut pas s'emballer sous peine de s'épuiser, mes muscles doivent se nettoyer pour rester prêts aux moindres sollicitations, ma pensée elle-même tend à se cloîtrer régulièrement. Toutes les fonctions intra-organiques demandent à être régulées. La plupart sont autorégulées. Mais voilà, notre style de vie, notre environnement, les choix de ce que nous

absorbons (air, eau, aliments), les contraintes culturelles, sociales, finissent par dérégler les mécanismes mis en place depuis l'apparition des premiers micro-organismes. Et notre corps que nous avons bien souvent déserté, n'arrive plus à organiser, à harmoniser les fonctions ergotropes et trophotropes, la systole et la diastole de la vie.

En nous invitant à entrer dans notre corps, à l'habiter intensément, la Biodanza nous remet sur le chemin de l'intégration entre le pensé et le senti. Tous les exercices de la ligne de la vitalité vont réveiller l'autorégulation organique en stimulant alternativement le système sympathique et le système parasympathique, tous deux responsables de l'équilibre neurovégétatif.

Par son action sur le système intégratif adaptatif hypothalamique, la Biodanza va nous aider à stabiliser notre équilibre interne (homéostasie). Ce parcours à travers les lignes, ne doit pas faire oublier qu'aucune ligne n'est indépendante des autres. Ainsi, des exercices appartenant plutôt à la ligne de la transcendance ou de l'affectivité pourront également agir sur la ligne de la vitalité. Je pense à l'action des états de régression à l'état périnatal, sur le renouvellement cellulaire.

Cette manière holistique d'aborder le mouvement au delà des symptômes qui reflètent un dérèglement de l'ensemble des systèmes, va favoriser l'intégration des systèmes sympathique et parasympathique et provoquer, titiller, l'autorégulation organique. Pourquoi ? Simplement parce que nous réapprenons à écouter les informations qui nous demandent de passer d'un système à l'autre. [43]

- ***Ligne de la sexualité***

La sexualité est porteuse d'une très grande énergie. C'est un potentiel présent chez tout le monde, dès la naissance. La sexualité compromet le corps dans sa totalité, la sexualité est une manière d'être au monde.

[43] Note important d'Hélène : Ce n'est pas nous qui passons d'un système à l'autre, c'est ce que nous faisons ou ne faisons pas en réponse à ces informations qui permet à l'un ou à l'autre de ces systèmes de s'activer.

Requalifier le corps, c'est reconnaître le besoin de caresses, de tendresse, de chaleur, de plaisir. La répression exercée sur la sexualité par la culture, par le biais de sa transformation en objet, en pouvoir d'achat, ont donné naissance ces dernières années à une libération sexuelle illusoire. Le feu de la sexualité ne trouve pas à s'exprimer dans cette déviation. Il est mis sous étouffoir et devient alors indomptable (déviances sexuelles). La sexualité est une forte motivation à vivre et sa répression jugule la liberté de l'homme.
La Biodanza, outil de dérépression et de déculpabilisation va nous mener vers la liberté sexuelle qui est intérieure. Liberté dictée par la conscience et les engagements éthiques, en résonance avec les lois de la vie. Les exercices de la sexualité sont essentiellement des exercices de contact et de caresses qui vont libérer l'instinct sexuel, renforcer la masculinité et la féminité profonde, renforcer l'identité sexuelle, donner de nouveaux modèles d'ajustement corporel, réhabiliter la fonction de contact, affiner la connaissance de notre propre corps, de ses besoins et de ses limites, favoriser l'intégration mentale, c'est à dire l'acceptation : je ne juge pas, je ne « ségrége » pas, je n'analyse pas.

- ***Ligne de la créativité***

Être créatif, c'est accepter de vivre avec le chaos. [44] C'est recréer notre vie à chaque instant. Être authentique, exprimer ce que je ressens sont les portes d'ouverture à la vie. La créativité résulte de cette ouverture, elle ne s'apprend pas. La Biodanza propose beaucoup de danses d'expression et approche cette ouverture dans les exercices de rencontres. En rencontrant l'autre, je puis être touché et je l'exprimerai par ma manière d'approcher par exemple. La non expression de notre ressenti, le jugement moral intérieur inhibent l'expression de la créativité. La Biodanza nous aide à nous affranchir de la rigidité, de la fixité, des habitudes, des conditionnements, du conformisme. « L'homme meurt quand il n'est plus surpris, quand il ne se laisse plus surprendre ».

[44] Et non pas DANS le chaos comme je l'avais écrit. Rolando dit bien : La créativité est le chemin qui va du chaos vers l'ordre.

Arrêtons de préjuger, d'anticiper, et n'arrêtons pas de porter un regard neuf, nettoyé sur l'autre. Voilà ce que nous propose encore la Biodanza. Le fait de refaire plusieurs fois le même exercice est en soi porteur d'une invitation à se renouveler en accord avec la résonance de l'instant présent. Sortir des schémas dans les danses, oublier les propositions antérieures que nous véhiculons avec nous, découvrir chaque instant comme le commencement d'une vie neuve, faire en sorte que chacun de nos pas soit un premier pas.
Comme pour la ligne de la sexualité, je dirais que le potentiel créatif se trouve chez chacun de nous. D'abord et avant tout parce que chaque être est créateur de sa propre vie. [45]

- ***Ligne de l'affectivité***

C'est quoi le potentiel affectif ? C'est être capable avant tout de donner sans attendre de recevoir et de recevoir sans se sentir obligé de donner. Il en va ainsi de l'amour, de l'amitié, de l'altruisme et de la solidarité. Ou plutôt, il n'en va pas souvent ainsi ! Il ne s'agit pas dans cette proposition de prendre sur soi tous les bonheurs ou tous les malheurs du monde, mais d'avoir une capacité d'empathie qui permette de communiquer, d'écouter, de rencontrer et de choisir. Je ne peux pas sous prétexte de solidarité embrasser toutes les causes humanitaires, je m'oublierais et je perdrais mon empathie avec moi-même. C'est pourquoi ma capacité d'écoute peut m'aider à choisir mes engagements. Ici aussi je suis invité à créer des niveaux de comportements, de communication souples, ajustables, variés. Ce que la Biodanza propose c'est de sortir au plus vite de l'indifférence, c'est de s'engager dans l'affectif. Renforcer la beauté des sentiments qui peuvent relier les êtres humains entre eux n'efface pas les souffrances qu'ils sont également capables de s'infliger, mais au moins cette attitude va dans le sens de la vie, la perpétuation. On dit qu'amour et haine sont indissociables. Je ne suis pas d'accord avec ceci. L'amour est inconditionnel, et n'a que faire de l'alibi de haïr. Tout est plutôt question de niveau. La haine est méprisable et est facteur d'autodestruction.

[45] Et parce que les processus créatifs se manifestent à tous les niveaux des systèmes vivants.

Les exercices de la ligne de l'affectivité sont importants parce qu'ils réhabilitent l'être humain, le réintègrent au groupe, à l'espèce et à l'environnement. Et surtout parce qu'ils rappellent à l'être humain de s'aimer et que pour s'aimer, il ne peut échapper à aimer l'autre.

- ***Ligne de la transcendance***

« Lorsque nous ne pensons plus, le cœur voit ». J'ai vécu ceci dans la vivencia de néo-chamanisme avec une acuité très forte. Mon regard avait été nettoyé par des larmes nouvelles survenues dans la position de recevoir la grâce. Dans la danse de connexion à l'univers proposée ensuite, il n'y avait plus de plafond ni de murs dans la salle. Mon regard ne voyait plus comme d'habitude. Les images ne s'imprimaient plus dans mon seul cerveau, mais au plus profond de mon cœur. Et ce n'était plus seulement mes mémoires qui donnaient sens à ce que mes yeux absorbaient, mais mon cœur qui percevait et me remuait comme rarement. Quel beau cadeau je pouvais savourer là. Tout ceci pour dire que l'affectivité développée peut amener vers l'expansion de conscience pouvant déboucher sur un état de transcendance. Cette connexion intime avec soi qui débouche sur une connexion élargie nous fait entrer dans un monde sans cloisonnements, c'est une vivencia de totalité, d'unité, d'abandon, de se sentir vivant. Dans cet instant, je suis ce que je suis et non pas ce que je sais. Transcender l'ego est une autre caractéristique de cette expérience qui était pour moi de nature affective. La conscience éthique se connecte dans cet état d'expansion de conscience.
Voilà les mécanismes d'action de la Biodanza sur la ligne de la transcendance.

Oh lettres ! Retournez chez vous quelques instants. Je ne puis vous assembler avec assez de vérité que pour transmettre ce que j'ai vécu. Vous voici impuissantes à m'aider. Je vous triture dans tous les sens, j'essaye des assemblages osés, nouveaux, mais ce que je lis alors n'a de sens que pour moi. Oh lettres ! Laissez le silence s'installer, s'étaler sur le souvenir de mes

sensations. Laissez le silence bercer mes découvertes, écoutez le bruissement impalpable du foisonnement silencieux… La danse des atomes dans le velouté de l'ouate…

Vivencias

D'une manière générale, je me suis senti très « juste » dans mes danses, avec une grande capacité à rentrer dans l'instant présent. Centré et bien ancré me viennent également à l'esprit. Certaines vivencias avaient l'intensité que j'avais vécue lors du Minotaure. J'ai vécu plusieurs moments de réparation, dans ma relation avec L. et avec moi-même.

Vendredi, Hélène et Ercilia nous proposent une vivencia d'intégration avec un travail plus spécifique sur trois lignes : vitalité, sexualité et affectivité. Je ne sais pas si cet objectif dévoilé par les facilitatrices a changé ma manière d'être en vivencia, je n'y ai pas accordé d'importance outre mesure. Toujours est-il qu'une ronde de connexion suivie d'une ronde avec mouvements nous permet de nous retrouver. Une marche à deux avec changements et invitation à rentrer vraiment en connexion avec l'autre ici et maintenant. Je me souviens d'une première danse dans laquelle je me suis engagé avec passion, une danse d'expressivité exprimant le feu et la sexualité (par groupes de cinq). Une danse de régulation de la passion (on active, on « désactive »…) avec I.. Mains contre mains, je sens qu'I. est contente de m'avoir face à elle et je sens vers la fin de l'exercice une pression qui n'est plus dans la passion, mais dans la force.
Une danse de passion à deux avec modulation. L. et moi commençons la réhabilitation de notre lien. Nous commençons la danse, éloignés l'un de l'autre. Nous nous observons longuement, nous nous rapprochons et commence alors une suite de « je te veux » et de « laisse-moi respirer » qui coule de source. J'aime beaucoup cette proposition de modulation qui me donne une grande impression de liberté et de respiration.
Danse corps à corps avec changements, ronde avec feedback apaisent le feu de la sexualité et le transforment en affectivité profonde. Danse d'élasticité intégrative au sol dans laquelle curieusement je me perds un peu. Je pense que j'aime tellement cette danse et que je l'ai vécue avec une telle intensité lors du module précédent que je n'ai pas su l'aborder en vidant mon verre pour reprendre l'image d'Ercilia. [46]
Je me retrouve avec L. à l'issue de cette danse et c'est l'exercice qui avait mis une distance entre nous qui nous est proposé, caresse du visage à deux. L. commence par me caresser le visage, je m'abandonne vite. Ensuite, son contenant me comble de sensations apaisantes. Je suis à présent en situation de lui prodiguer des caresses à mon tour. Une légère appréhension vite dissipée. Je sens L. réceptive, je me sens en confiance. Nous nous

[46]« Le disciple demande au maître de lui apprendre des choses nouvelles. Le maître prend un verre vide, verse de l'eau et continue à verser l'eau alors que le verre déborde. » Votre conclusion ?

levons, nous nous rapprochons, nous nous quittons. Des rencontres clôturent cette vivencia. Je me sens plein, calme, juste là et bien.
De la vivencia de Samedi, je retiens deux danses en synchronisation, l'une avec F., l'autre avec G.. Deux synchronisations très différentes, mais toutes deux coulant de soi.
Et puis surtout la danse giratoire à trois. Danse qui se propose de réveiller son condor, d'ouvrir le centre affectif, sur une base stable. Les consignes sont précises, longuement répétées. M.-C., S. et moi prenons notre envol, nos statures, nos poids s'harmonisent. Nous restons en contact avec les mains, les regards. Nous volons, nous nous posons, nous repartons de plus belle, nous rions.
Ronde concentrique des regards ensuite. J'ai un peu de mal après cet exercice à laisser mon regard sans intention, l'émotion que j'éprouve habituellement dans cet exercice est là, mais de manière très sporadique.

Samedi soir, une marche avec majesté nous est proposée pour ouvrir la vivencia. Ercilia, d'une manière générale, nous pousse à aller nous chercher au plus profond de nous-même dans nos danses et même dans les temps de parole. Elle n'hésite pas à intervenir à bon escient, consciente que nous sommes en formation, donc en apprentissage.
Cette marche avec majesté nous est reproposée, mais par quatre devant le reste du groupe.
Je regarde M. qui passe, avec un port majestueux, et qui soudain semble douter de d'elle. Je regarde C. (de Paris) marcher le regard rivé au sol. Je ne sais pourquoi, cela me bouleverse de la voir avancer ainsi. J'ai envie de lui dire d'offrir sa marche au monde, de relever son regard…
Je me souviens d'une grande sérénité dans ma marche.
Les femmes dansent ensuite leur danse de la féminité. Elles s'avancent lentement, fragiles, puissantes, hésitantes, décidées. Ercilia invite R. à jouer de ses rondeurs. Ce qu'elle fait avec courage.
La danse est finie et je n'ai pas vu toutes les femmes, où étiez-vous ?
A nous à présent, les quatre hommes sont lâchés, je me sens pleinement homme en commençant ma danse. Puissant, ancré, centré. Ercilia nous invite à nous rapprocher d'une femme en particulier pour essayer de la séduire. Sans l'ombre d'une hésitation, je me dirige vers L. avec l'envie très forte de la séduire. Cette envie se transforme en certitude, L. me répond, nous nous séduisons tandis que dans notre dos, résonnent des exclamations et des rires. Mais le monde est ici, entre nous deux. La danse suivante, nous la dansons à deux, qui aurait pu en douter ?
Une danse du plaisir cénesthésique. Mes muscles des cuisses sollicités par mes flexions destinées à venir à la rencontre des personnes plus petites que moi, sont douloureux. Je tends mes genoux pour les soulager et compense ce blocage du mouvement par des mouvements périphériques des bras. Je m'y sens fort bien. Ercilia s'approche alors de moi pour m'inviter doucement à ne pas utiliser mes bras. Je suis surpris, un peu désarçonné, mais j'accepte son invitation. Et mon bassin se met alors à prendre des mouvements plus amples, plus profonds, qui doucement remettent mes genoux en flexion et je sens une véritable reconnexion entre le bas du corps et le haut.

Une danse de plaisir cénesthésique à deux. Ercilia vient me chercher pour la démonstration.
Suivent des danses à deux, trois, six, un groupe compact dans lequel je me retrouve comme souvent en périphérie. Mais surprise, je n'y reste pas tout le temps.
Longue vivencia intense et riche. La nuit est bonne, paisible.

Dimanche, après la théorie du matin, Ercilia nous propose une dernière vivencia. J'ai l'impression d'avoir vécu les vivencias successives proposées par Ercilia avec une intensité croissante. Et de fait, celle-ci l'est à nouveau. Et pourtant en relisant les notes prises après cette vivencia, je suis étonné du petit nombre d'exercices proposés. Bien sûr, il n'y a aucun rapport ! Et parmi ces exercices, deux sont proposés sans musique !
Après une ronde de connexion, Ercilia nous demande de marcher comme on est. L'absence de musique résonne dans mon corps, dans mon cœur. Je m'écoute avec intensité. Nous faisons ensuite des rencontres, toujours sans musique. Je rencontre les autres, empreints pour la plupart de cette intensité. Rencontres prenantes, abordées avec beaucoup de progressivité et de feedback.
Et c'est une danse individuelle qui est ensuite proposée : danser comme on est devant les autres.
Moments intimes, intenses. Nous nous révélons aux autres, nous déshabillons les cœurs. C'est ici que j'ai ressenti cette intensité que je comparais plus haut avec celle ressentie durant le minotaure. Intensité de la présence offerte à celui qui fait sa danse. Intensité de recevoir l'offrande de cette danse. Je n'ai pas d'autres souvenirs de ma danse qu'une certaine lenteur dans le mouvement, comme si je n'avais vraiment rien à prouver à qui que ce soit ni à moi-même, et que dans cet instant, c'est ce type de mouvement qui émergeait et qui convenait. « Juste ».
Quelques rondes ferment le chapitre des vivencias d'Ercilia.

26 Novembre 2002 [47]

[47] Ce module était donné conjointement avec le module XIX « applications et extensions » lors d'un week-end prolongé. Le compte rendu original était d'un seul tenant. Module XIX, voir page 197

Module XVIII : L'éducation Biocentrique
Intervenante : Monica Turco

Me voici à l'orée de ce compte rendu. Je m'y sens comme devant une forêt magique, mystérieuse. Curieux, un peu inquiet quand même. Et pourtant, j'ai l'impression de la connaître. Je m'y suis promené quelques fois. Elle m'a été décrite. J'en ai déjà parlé !

Monica nous disait que l'éducation biocentrique était un thème central en Biodanza. Et me voici en train de m'interroger, de piétiner sur place. Mais qu'en dire ?

Je me sens face à un projet qui a un relent d'utopie. Je ne me sens pas capable de parler de la réalisation concrète d'une utopie. Le Principe Biocentrique est à la base de l'éducation Biocentrique. Le Principe Biocentrique s'inspire d'une intuition : l'intuition d'un univers organisé en fonction de la vie. On adhère ou non à cette intuition, elle fait partie, ô combien, du système Biodanza, elle en est même le fondement ! Cette intuition me plaît, mais elle est nouvelle pour moi. La première fois que j'en ai entendu parler, voici trois ans, cela me semblait prétentieux, mais je me rappelle que cette intuition était non pas, présentée comme telle, mais comme une vérité [48]. Et tout le système qui s'inspire de cette intuition généreuse, humaniste, universelle, cosmologique, tout ce système qui forme la Biodanza, ses ardents défenseurs désirent qu'il se propage doucement parmi les habitants de cette terre pour leur ouvrir les yeux, pour leur ouvrir l'âme. Et me voici dans ce processus de devenir ardent défenseur et doux propagateur. Oui, pour moi l'éducation biocentrique est une utopie en marche pour se réaliser. Un train qui s'ébroue pour ahaner dans la cordillère des Andes. Mais je connais cette défense de l'improbable, cette foi en l'inimaginable. Cela me rappelle une conversation avec une copine il y a bien des années. Cette copine avait fait des études de chimie et une spécialisation en écologie environnementale. Lors d'une discussion à propos des facteurs

[48] En tout cas, c'est comme cela que je l'ai entendu.

polluants, je lui parlais des nombreux humains qui peuvent laisser leurs déchets n'importe où dans la nature. Et elle me disait que ce n'était rien, que ce n'étaient pas ces quelques déchets qui faisaient les grandes pollutions. Et moi je lui soutenais mordicus que oui, mais sans trouver quoi d'autre à lui dire. J'étais là avec une intuition, face à un discours pragmatique, scientifique. Et pourtant, c'est si simple : Ce grand dirigeant d'une industrie chimique qui rejette d'importants polluants dans l'atmosphère, c'est lui qui au bout de sa randonnée faite pour se maintenir en forme, laissait en pleine montagne bouteilles, cannettes, boîtes de conserves vides et sacs plastiques. Avec une telle attitude de non respect, pourquoi aurait-il une autre attitude concernant les déchets de ses usines ? Plus que de quantifier les déchets des uns et des autres, il s'agit d'une attitude face à ce qui nous entoure. Lorsque nous aurons compris et intégré à quel point il est merveilleux d'être simplement là, vivants, dans cet univers qui nous entoure, cet univers enfant de la vie, nous aurons peut-être une attitude plus révérencieuse, nous nous rendrons peut-être compte à quel point tout ce que nous sommes, tout ce qui nous entoure est précieux. Et surtout, nous oublions que nous ne serions pas ce que nous sommes sans ce qui nous entoure. Nous en faisons intégralement partie. Nous nous maltraitons ? Nous maltraitons notre entourage. Nous maltraitons notre entourage ? Nous nous maltraitons.

« As simple as that ! »

J'entrevois deux niveaux de lecture par rapport à ce module. L'un qui me concerne moi : où en suis-je dans mon processus de Biodanza (puisque c'est la Biodanza que l'éducation biocentrique propose comme médiation, comme structure méthodologique de l'éducation biocentrique). D'autre part, que puis-je faire concrètement pour rendre cette approche pédagogique, -éducative, élévatrice -, contagieuse ?

A quel point suis-je ou non disponible à ce chemin proposé de l'individualisme à l'autonomie? J'y suis disponible par mon engagement, par la régularité que j'ai accordée aux séances hebdomadaires et à la formation, conscient de l'importance de la progressivité du processus proposé par la Biodanza. Raul nous disait que nous avions trois ans pour métaboliser la

théorie. Je pense que nous avons plus que cela encore, c'est tout le restant de notre vie que nous pourrons métaboliser cette théorie. Dans la mesure où cette théorie est basée sur une intuition, elle ne peut que s'enrichir, se développer, chercher des chemins de traverse. Mais il est vrai que la synthèse théorique du système Biodanza existant à l'heure où j'écris ces lignes m'est dispensée en trois ans, trois années après lesquelles je serai invité à la mettre en pratique, à la danser, à la faire danser. Il en va de même pour l'objectif d'intégration proposé par la Biodanza. Il n'y a pas une échelle « Richter » d'intégration. Le processus d'intégration est continu si l'on y prête attention. Il n'arrive jamais à un « maximum », il se développe, se ramifie, s'embellit et prendra sa signification profonde avec notre mort ! Là, nous serons tous intégrés ! Mais comment je désire me présenter à cette fin de bout de cheminement sur la planète terre ? Plein de ce que j'ai vécu, plein de ce que j'ai donné, plein de ce que j'ai reçu.

C'est cela que la Biodanza m'apporte, la possibilité de remplir ces outres qui restent si souvent arides et sèches. Je me sens loin encore d'assumer mes besoins, de me donner la possibilité d'agir pour la satisfaction de ces besoins. Ma vie ne se structure pas encore assez sur l'amour. Une part de moi-même reste ancrée à l'individualisme, je le sens. Quelles sont les peurs qui retiennent encore les valeurs auxquelles je souscrivais, comme le conformisme, l'uniformisation, l'individualisme, la désacralisation de la vie, comme autant de poissons pris au fond d'un filet ?

Et en écrivant ces lignes, les prémisses de la transgression de ces valeurs sont pourtant en moi. Je peux être conformiste et très anti-conformiste, voir marginal. Je puis être individualiste et me couper en cinquante quatre pour aider certaines personnes. Je peux rester dans l'uniformisation comme je peux soudain exploser de créativité. Je peux rester indifférent au sort infâme réservé à une grande part de l'humanité, et pleurer devant un lever de soleil qui lance son poème à mon regard.

Ces prémisses là, la Biodanza les renforce. Ce qui est plus difficile, c'est de garder une certaine cohérence dans mes actes, mes idées, mes envies, mes écrits, mes discours. Il y a des domaines où le changement est flagrant. Dans ma vie professionnelle, mon contact avec mes élèves est globalement

plus humain, plus respectueux, plus en feedback, c'est très net. Je suis également moins fermé aux personnes extérieures à mon entourage proche même si je n'ai pas encore envie d'inviter souvent des personnes chez moi par exemple. Je suis moins « ours ».
Même si je puis être individualiste, je n'ai jamais été attiré par le pouvoir, mais il m'est arrivé d'y succomber dans le cadre de relations interpersonnelles. Je sens actuellement en moi une puissance beaucoup plus qu'un pouvoir à utiliser.
En fait, la Biodanza m'a ouvert beaucoup de portes : les portes sur mon monde intérieur, sur une affectivité saine, les portes de l'autonomie, de l'autorégulation, de la possibilité de me sentir. La vision des valeurs citées plus haut, change. Je puis et pourrai de plus en plus transgresser ma propre expérience. Ces portes ne sont pas toutes encore grandes ouvertes, mais le mouvement d'ouverture est entamé, les clés ont été trouvées…
Ce vers quoi je chemine, c'est la réalisation de la sagesse qui s'accumule en moi et plus seulement la transmission d'un savoir. J'ai le désir de transmettre ma vie plus que des informations. Je rejoins la cohérence évoquée plus haut, cohérence entre ce que je transmets et ce que je vis.
Mon affectivité est infiniment plus élevée que voici peu mais son niveau est encore fort variable. Mon chemin vers la connexion profonde à la vie est encore long. J'ai si souvent entendu dans ma famille parler des êtres humains comme étant trop nombreux, si différents, qu'il serait bienvenu qu'une bonne guerre en élimine quelques uns, que par réaction peut-être, je suis viscéralement hostile à toute forme de violence physique (et pourtant, n' y ai-je jamais succombé ?), et à toute idée de pouvoir anéantir son semblable ou même tout être vivant. Et cette même famille m'a en même temps donné le goût des promenades en nature, le goût de l'art, de l'écriture, de la lecture. En fait, c'est cette dissociation entre des aspects opposés de discours différents qui me reste quelque part en travers de la gorge. Comme si je devais perpétuer ce double aspect, un Mister Hyde et un Mister Jekyll pour caricaturer et amplifier. Un certain moralisme m'a également fermé des horizons. Actuellement ceux-ci s'élargissent notablement. Je pense ici à l'acceptation des incertitudes qui sont le propre de la vie et qui se

manifestent donc dans ma vie. Je cherche encore le confluent du courant irrépressible de la vie et de sa dynamique transformatrice. Mais j'accepte de ne pas le trouver là, tout de suite, de me savoir conscient du fait de le chercher et d'accepter que cette rencontre ne dépende pas d'un décret extérieur.

Puis-je accéder à cette transmission d'une nouvelle vision de la vie dans ces conditions ? Indiscutablement oui ! N'enseigne-t-on pas le mieux ce que nous avons le plus besoin d'apprendre ? Oui, je peux faciliter l'accès à d'autres personnes dans ce processus de « dérépression » comme disait Antonio, dans ce processus de transgression, de transformation. Ensemble, nous pourrons participer à une vision différente de la vie, accéder à un nouveau style de vie, réveiller nos sensibilités endormies. J'ai déjà eu des témoignages émouvants de personnes qui après avoir dansé avec moi, m'ont remercié pour ce que je leur avais apporté. Et de mon côté, c'est dans l'interaction avec d'autres danseurs que certaines ouvertures se sont produites de manière flagrante. Je pense à une merveilleuse danse du tigre qui m'a clairement mis face à la distance énorme qu'il peut y avoir entre la puissance et la détermination à la montrer sans en user et sans verser dans l'agressivité. J'aspire à entraîner dans mon sillage une multitude de petites barques qui vont naviguer sur les eaux de l'apprentissage, ce cycle qui comprend l'apprendre, le désapprendre et le réapprendre. Je ne compte que sur moi pour combler mes vides. Je cherche à dépasser ma peur de risquer, à l'apprivoiser.

En ce qui concerne le deuxième niveau de lecture de ce module, il me semble intéressant de rappeler les finalités de l'éducation biocentrique telles que proposées par Rolando :

- Cultiver l'affectivité (***peut-être l'une des choses les plus difficiles à développer***)
- Se connecter à sa propre identité
- Cultiver l'expressivité et la communication
- Développer la sensibilité cénesthésique, la perception du propre corps et l'agilité motrice.

- L'acquisition de l'apprentissage vivenciel.
- L'intégration du respect de la nature et le développement de la conscience écologique
- Le développement d'une perception amplifiée
- L'expansion de la conscience éthique

C'est à une vision relationnelle de l'être humain que nous invite l'éducation biocentrique, à une intégration impliquant une régulation du développement à tout prix, avec le respect de l'écologie.
La finalité de cette éducation biocentrique est la joie de vivre, l'amour, l' « apprendre à vivre ».
Comme je l'ai écrit plus haut, la Biodanza sera la médiation entre l'expression des potentiels génétiques (qui constituent l'identité biologique), la stimulation du cycle des instincts et les objectifs de l'éducation biocentrique.
Ce qui à mon sens est fondamental dans l'approche de l'éducation biocentrique est la prise en compte de la genèse affective de la conscience et de la pensée. Ainsi, nos capacités de mémoire, d'associations, d'analyse, de synthèse, sont assujetties à des processus sélectifs provenant de la sphère affective (cf. les expériences de Ames établissant un lien entre la perception et l'affectivité).
Je ne rentre pas dans les détails des programmes et contenus éducatifs décrits par Rolando dans ce beau et épais syllabus qui nous a été remis. Le bon sens prédomine, la cohérence avec le modèle théorique est omniprésente et flagrante. Ce qui m'interpelle le plus est l'invitation à associer la famille à ce processus éducatif. Cela me semble fondamental pour éviter la dissociation qui pourrait survenir entre le milieu éducatif et le milieu familial comme cela arrive souvent. En même temps, cela permettrait de rééquilibrer les rôles éducatifs devenus flous. La défection des parents face à certaines prérogatives éducatives (les apprentissages de base des liens sociaux par exemple) et la défection criante du milieu éducatif face aux problèmes issus du modèle de société qui prévaut actuellement (violence, individualisme, consommation de drogues par exemple) en témoignent.

On entend souvent dire « l'enfant d'aujourd'hui est l'adulte de demain ». Monica nous propose de renverser la phrase pour éviter toute projection et de l'entendre comme suit : « L'adulte de demain est l'enfant d'aujourd'hui ». Je trouve ce détail de syntaxe très révélateur de la vue à court terme qui prévaut dans tant de domaines de développement culturel, politique, économique. Nous sommes des débutants en tant que représentants de l'espèce homo sapiens sapiens. C'est tout juste si nous pouvons réellement nous tenir debout, je veux dire par là que la station debout n'est là « que » depuis disons 7 millions d'années et encore avec des débuts oscillants entre la marche à quatre pattes, un balbutiement de bipédie et encore beaucoup de déplacements arboricoles. Qu'est-ce donc ces quelques millions d'années eu égard à l'âge de la terre et de l'apparition des premiers organismes vivants ? Mais le développement culturel a pris le pas sur l'évolution, l'homme invente à présent de nouvelles espèces virtuelles qui prolongent ses sens : transports rapides, ordinateurs, outils de communications rapides, télévision etc….

Toutes les ressources énergétiques utilisées à cette seule fin, (à notre profit donc), sont puisées dans le système qui nous soutient, sans discernement aucun et sans égard pour l'appauvrissement de l'environnement que cela entraîne.

Il est urgent de revenir au contact avec la vie qui nous a si patiemment élaborés. La complexité n'est pas un avatar de l'évolution. C'est une phase d'évolution, une transtasie d'évolution. Comme le dit Hubert Reeves : « la nature engendre la complexité ; la complexité engendre l'efficacité ; l'efficacité peut détruire la complexité »

Ce qui marche pourtant bien en physique (les deux premières propositions), semble se heurter à de grosses difficultés dans le monde humain. La Biodanza propose de rééquilibrer ces phases en accentuant le degré d'affectivité pour tempérer cette efficacité par laquelle on jure d'un bout à l'autre de la planète si on considère la suprématie économique des modèles de société dominants et arrogants comme le nôtre. Et c'est là que le principe biocentrique peut nous ramener vers plus de sagesse. Il n'est pas question de renier nos avancées intellectuelles et technologiques, mais il est question

de penser à la durée, au développement durable pour reprendre un terme de plus en plus fréquemment utilisé. C'est bien pourquoi il est important de se pénétrer de l'idée que l'adulte de demain est l'enfant d'aujourd'hui.
Et moi, là-dedans, que puis-je donc faire pour rendre cette approche pédagogique, éducative, élévatrice, pour la rendre contagieuse ?
Je pense y avoir partiellement répondu en observant mon processus de transformation induit par la pratique de la Biodanza. En avril prochain, j'organise un stage pour les enfants avec Patricia, ce sera pour moi, une manière douce et indirecte de commencer à propager mes convictions et enthousiasmes actuels concernant ce système de développement interrelationnel et d'épanouissement humain qu'est la Biodanza.
L'idée de travailler avec des adultes, des enfants et avec les deux mélangés me plaît et m'attire. Il est vraisemblable que dès que l'occasion s'en présentera et après avoir bouclé mes premières obligations de fin de formation, je suivrai une spécialisation en Biodanza pour enfants. Cela fait quand même plus de dix ans que je travaille avec eux, et ils n'ont pas fini de me surprendre.

Je parlerai peu des vivencias proposées par Monica. Je n'ai pris aucune note et le souvenir global qui se dégage à leur évocation est un approfondissement de la ligne de la vitalité. C'est ce qui s'est dégagé pour moi.

10 février 2003

Module XIX : Les applications et les extensions de la Biodanza

De la même manière qu'Hélène nous a proposé de vivre ce module pour qu'il ne soit pas une énumération, je vais tâcher de dégager ce qui me paraît important à retenir en abordant cet aspect de notre formation, l'énumération se trouvant dans l'index du syllabus de Rolando.

Ce qui a été dit à plusieurs reprises, c'est l'importance de considérer la personne ou plutôt le groupe de personnes à qui s'adresse une application précise (Biodanza pour personnes âgées par exemple), comme un groupe d'êtres humains à part entière (dans lequel chaque personne est unique) et non comme une classification zoologique de bas étage.
Oui, cette personne grabataire de 88 ans, fait partie de la spirale évolutive au même titre que moi. Nous avons à nous apprendre tous deux.
Oui, cet enfant turbulent de 9 ans a quelque chose à me dire d'important. Saurai-je le rencontrer pour l'écouter ? Son expérience de vie qui le rend là, turbulent, est importante pour mon expérience de vie.
Oui, ce malade cancéreux en phase terminale (oh, douleur des mots, horreur des étiquettes !), a le droit de garder motivation à vivre, à recevoir caresses, tendresse, chaleur, plaisir.
Si je puis lui donner, qui pourra dire si ce n'est lui, l'importance de ce don ?
Cet homme aveugle depuis l'âge de 3 ans, il peut aussi bouger comme moi, appréhender l'espace en reléguant ses peurs de l'inconnu. Pourquoi ne pourrait-il pas expérimenter une marche de détermination ?

Reconnaître l'autre quel qu'il soit comme faisant partie de soi. Cette proposition n'est pas facile bien sûr. Je ne résiste pas à citer un passage d'une interview récente du paléontologue Yves Coppens :
« L'espèce humaine semble incapable de se projeter au-delà de groupes restreints. Au Tchad, il y a longtemps déjà, nous avions organisé une exposition d'outils et ustensiles des différentes ethnies. Ce fut un succès : les gens allaient voir les objets des voisins… pour s'en moquer. Vous pouvez les

imaginer, disant : « Tu as vu les trucs des belges ! ». Nous ne sommes pas prêts dans nos têtes à accepter le monde entier. Le « sur-sapiens » (l'espèce qui nous suivra), pourrait être beaucoup plus tolérant. Quand on découvre les cultures d'ailleurs et les cultures d'hier – les premières pierres taillées datent de 3,3 millions d'années -, on tombe en admiration devant la richesse de l'humanité ».

Ma conviction est que la Biodanza peut façonner ces premiers « sur-sapiens ». La Biodanza peut être un grain de sable évolutionniste !

Ce module montre bien la complexité et la richesse de la Biodanza ainsi que ses capacités adaptatives. Ce qui doit nous guider en abordant les différentes applications et extensions, c'est avant tout l'intelligence affective comme le dit Rolando. « C'est elle qui permet un travail de groupe intégrant et capable de stimuler l'expression de l'identité dans toutes ses dimensions, dans le sens où celle-ci n'est pas cantonnée aux ornières creusées par les exigences d'une culture déterminée ».

La conservation et l'évolution de la vie ne peuvent être entravées par des exclusions du moindre de ses composants.

Les applications spécifiques demandent des formations et des connaissances spécifiques. Certaines d'entre elles se feront en équipes pluridisciplinaires. Plusieurs d'entre elles se feront dans des cadres spécifiques également.

Un autre point de la plus haute importance, fondamental et primordial, c'est que les applications de la Biodanza se donnent en cohérence absolue avec le modèle théorique, avec tout le système structuré. Les objectifs fondamentaux restent les mêmes, stimuler les potentialités, amplifier la santé, travailler sur les causes de la santé ; le principe biocentrique et l'inconscient vital, les vivencias, les musiques, la progressivité, le groupe gardent leur place. Seule la méthodologie va s'adapter aux circonstances. Pour prendre un exemple simple, la durée des vivencias avec des personnes âgées sera adaptée, plus courte donc.

Je ne m'attarde pas sur le travail intéressant que nous avons fait par petits groupes mais je désire cependant en extraire quelques idées :

Toutes les lignes de vivencia sont à travailler spécifiquement, aucune ligne n'est à supprimer. Le facilitateur doit posséder une expérience de vie pour

aborder les groupes spécifiques. (Cela ne lui fera pas de torts avec les groupes « normaux » par ailleurs…)
Le travail sur l'estime de soi, sur les instincts, sur l'intégration affective et la réhabilitation du lien, intervient d'une manière générale avec tous les groupes abordés.

Parmi les applications proposées, la Biodanza pour les enfants, la Biodanza pour mal voyants, la Biodanza pour personnes âgées, la Biodanza pour femmes enceintes me parlent.

Les extensions elles, sont un prolongement, un approfondissement de certaines manières d'éveiller les potentialités. Certaines extensions sont également applicables à des « groupes spécifiques ». Ces extensions demandent une formation complémentaire.
Parmi les extensions proposées, j'ai pu faire trois stages Minotaure, un Biodanza aquatique et un Biodanza dans la nature. Ce qui m'a chaque fois frappé, c'est l'intensité du vécu et l'impression effective d'approfondir un aspect de la Biodanza.

Vivencias
Dimanche soir, Vivencia pour enfants. Nous sommes tous manifestement ravis de retomber en enfance, de jouer le jeu d'être enfants. En tout cas c'est le cas en ce qui me concerne.
Hélène nous met en ronde, fait des grimaces, respire bruyamment, fait tourner le cercle dans un sens, dans l'autre. Les enfants sont invités à imiter le « chef ». La proposition suivante qui est de se passer un témoin qui se transforme (sans musique) est génératrice de fous rires et de pipis intempestifs chez A., très vite imitée par le « chef » Hélène. C'est le chaos complet, tout le groupe est plié de rire. Retour des vidangées et reprise de l'exercice.
La proposition suivante est la même avec accélération du passage de témoin et cette fois en musique. Nous voici tout (et tous !) salis par les choses bizarres que nous nous sommes passées.
Nous lavons l'enfant devant nous, de haut en bas. Nous changeons de rôle. A présent que nous sommes tout mouillés, nous allons nous sécher, mais comme des canards. Nous nous trémoussons donc, sans oublier le derrière ! Mais nous avons nos plumes en désordre à présent. Lissons-les nous, et puis, aidons les autres canards à lisser leurs plumes plus difficilement accessibles.

Maintenant, nous pouvons chercher un nid, pour tester nos ailes et prendre notre envol. Nous faisons attention aux autres canards et puis après, nous volons même par deux ! Super !
C'est fatiguant tout cela. Nous retournons nous reposer dans notre nid et nous pouvons changer de position si on veut. A partir du nid, nous rejoignons Hélène pour devenir des animaux qui s'occupent très très bien de leurs petits et qui vivent dans des tanières : des loups !
A genoux, nous faisons tous le cri du loup. Puis, les petits loups vont au centre et font leur cris, protégés par tous les autres loups. Après, ils se couchent. Alors, ce sont les mamans loups qui viennent près d'eux pousser leur cri. Et puis les papas loups et puis les amis loups. Et tout le monde se retrouve couché tout près les uns des autres jusqu'à se toucher. Miam…
Alors, on se relève comme si c'était le matin, en se faisant des caresses et des câlins pour s'aider à se réveiller. Et puis Hélène nous dit ce qu'on fera d'autre en Biodanza (je me souviens plus !) Et enfin, on fait une ronde pour se dire au revoir, c'est un bisou qui sert de témoin, on se le passe, c'est gai, c'est bon. Puis les bisous, ils deviennent de plus en plus rigolos, on ferme la ronde, on l'ouvre, on essaye de donner des bisous à tout le monde à la fois mais c'est pas facile. Et puis on peut encore un peu danser comme on veut et puis c'est déjà fini, c'est dommage.

Commentaires

Je n'ai pas voulu détailler où et quand on abordait telle ou telle ligne, il est clair que cette vivencia a approché le travail des cinq lignes, la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance avec le cri du loup.

En écho au travail de mon groupe sur la Biodanza avec les enfants, nous avions posé la question de comment faire passer l'information aux parents en ce qui concernait le fait d'aborder sexualité et transcendance. Hélène a répondu que l'on travaillait bien entendu ces deux lignes et qu'il était souhaitable de rendre les adultes partie prenante et de les informer.

Vivencias, suite

Lundi, Vivencia de néo-chamanisme.

Ronde de connexion.
Marche de battements du cœur (battements du cœur de la mère tels qu'entendus par le fœtus).
Une marche, connecté à son axe central en se laissant pénétrer par le regard des autres.
Une danse de Brahmâ avec une invitation à avoir des gestes énergiques.
Danse du chaman : moment puissant pour moi. Je rentre dans cette danse avec une capacité à me transformer et à revenir, à changer d'états, à toujours savoir où je suis. Ce dont je me souviens le plus, ce sont justement les instants où, je revenais à moi, Denis. Je vois encore les différents

endroits de la salle où j'arrêtais soudain ma danse et d'où je repartais transformé.
Je sors de cette danse en me sentant très plein. M. vient se mettre près de moi, me propose de mettre ma tête sur ses genoux. Je décline cette invitation que je trouve presque saugrenue, je n'ai besoin que de moi-même à cet instant. Je vois l'incompréhension de M..

Je trouve un endroit, un nid où me reposer, c'est l'invitation suivante. Et c'est l'Endroit juste, celui qu'il fallait pour m'accueillir.
Dans l'exercice suivant, je fais l'amour avec un impromptu de Schubert. Je connais bien cette osmose avec la musique, mais là, c'est différent. Je suis entièrement la musique et la moindre modulation me traverse tout le corps comme si cette modulation provenait du tréfonds de moi-même. La grâce me touche. Des larmes coulent, me nettoient le regard.
Vient une danse de connexion à l'univers.
Une danse en syntonie avec G. sur les musiques intérieures de nos danses précédentes respectives. Encore une fois, la bonne personne, le bon endroit, les bons gestes, il ne faut rien de plus, tout est là…
Des rencontres dont une avec M. qui répare le malentendu d'il y a quelques instants.
Une magnifique rencontre avec Hélène peu rencontrée en vivencia durant ce module.
Une ronde met fin à cette vivencia de découvertes pour moi et à la série de vivencias de ces deux modules.

Témoignages, conclusion

Je note encore ci-après les témoignages suivants :

Ercilia qui raconte une danse de féminité. Elle se trouvait complètement paralysée. Rolando l'ayant déculpabilisée et lui ayant donné l'autorisation, elle a alors « explosé » dans sa danse. D'autres élèves de l'école ont été la trouver après en lui disant : « alors comme ça, tu es une salope ! »

G. éclate alors en larmes et à l'invitation d'Ercilia, raconte pourquoi ce témoignage réveille d'anciennes douleurs. Elle a eu droit à ce genre d'injures quand elle avait 10 ans, alors qu'elle se sentait exprimer la vie.

Hélène raconte l'histoire d'une amie qui achète des vêtements très à la mode pour sa petite fille de 8/9 ans ; elle lui fait essayer et lui dit : « Que tu es belle, une véritable petite salope ».

Ces trois témoignages provoquent chez moi un sentiment de dégoût pour les hommes et les femmes abuseurs (en paroles comme en actes) et une empathie énorme pour toutes les femmes salies par de telles expériences. Et curieusement, ce sentiment s'est transmuté en un sentiment de connexion avec tout le beau de l'univers, je ne peux pas expliquer cela autrement.

Enfin je mettrai le point final à ce compte rendu en évoquant notre directrice, notre facilitatrice qui soudain, à la suite de certains témoignages et plus particulièrement celui de L., était Hélène en larmes se racontant, se livrant et demandant à être prise dans les bras.
Et V., plus absent et envahisseur que jamais qui exprime par là un mal être qui semble grand…

26 novembre 2002 [49]

[49] Deuxième partie du compte rendu qui concernait également le module XVII. Voir page 180

Module XX : Ars Magna
Intervenant à Milan : Rolando Toro

Ars Magna : Rencontre avec le grand « Artiste » : Rolando Toro Araneda

Je me demandais qu' écrire après avoir relu notes personnelles et notes de cours ? Comment croiser les deux ? Et puis il m'est apparu que ce qui a prédominé pour moi lors de ce module, a été la rencontre avec Rolando d'autant plus que c'était ma première rencontre avec lui. C'est un Rolando très concentré, très économe autant dans ses paroles que dans ses démonstrations que j'ai vu lors de ce week-end là. Econome mais entier. J'ai retrouvé dans ses propos certaines de ses véhémences, de ses coups de gueule qui m'ont interpellé ou fait vibrer ou même pleurer lors de leur lecture dans les syllabus de nos modules. Alors j'ai eu envie de transcrire mes notes intégralement, telles que je les ai couchées sur le papier et d'y intercaler les vivencias proposées, vivencias que j'ai reconstituées grâce à Bruno.

Mais je laisse la parole à Rolando : (par l'intermédiaire des traductrices présentes)

« Ars Magna : le grand art, l'art magnifique.
Pourquoi ce titre ambitieux ? Parce que notre ambition n'a pas de limites. Ars Magna parce qu'il s'agit de l'art de vivre. Percevoir l'existence dans toute sa dimension : personnelle, sociale, cosmique. Tout le propos est organisé autour de la sacralité de la vie qui est la traduction du principe biocentrique.
Ars Magna : le principe biocentrique.
Le principe biocentrique est un nouveau paradigme dans les sciences humaines. Tout doit tourner en fonction de la vie. Mettre la vie au centre est plus qu'une métaphore, c'est entrer dans la réalité de la vie ici et maintenant. Il y a des racines nombreuses et profondes pour ce concept.

Ars Magna, c'est considérer l'homme d'un point de vue biologique, et la structure cosmique qui le soutient, en tant qu'être vivant. Il y a dans cette approche une dimension biologique, psychique, sociale, anthropologique, éthologique, écologique. La Biodanza a ses sources dans la culture occidentale. Sur le plan biologique, la Biodanza est la médecine de l'autorégulation.

Ars Magna, c'est la voie de l'autorégulation. On peut dire que stress, angoisse, hypertension et autres maladies psychosomatiques sont en relation avec un manque d'autorégulation dans notre style de vie.

C'est quoi l'autorégulation ?

C'est se reposer quand on est fatigué, dormir quand on a sommeil, manger et boire quand on a faim et soif, aller à la recherche de compagnie lorsque on se sent seul, c'est donc savoir écouter notre corps.

Nous sommes tellement dissociés par notre mental, notre besoin de travail, de rendement, que nous n'écoutons pas ce besoin d'autorégulation. Ce manque d'écoute romp l'équilibre interne de l'organisme, porte atteinte à l'homéostasie. Celle-ci est la capacité d'intégrer les stimuli qui nous viennent de manière à ce qu'ils participent à un système unitaire. L'harmonie intérieure est maintenue malgré les variations externes. En vivencia, même dans les exercices fortement vitaux, on doit pouvoir écouter et réguler la quantité de mouvements.

Ars Magna, agir sur la partie saine de l'être. Nous avons des potentialités d'amour, de créativité…, nous agissons sur ces potentiels et non sur les symptômes. La santé n'est pas seulement absence de maladie, c'est surtout sentir la joie de vivre, l'énergie disponible à vivre, la relation avec la nature et l'univers tout entier. Nous sommes piégés par des questions : pourquoi je vis ? ma vie est un non sens, quel est le sens de ma vie ? etc. …

Et ces personnes qui se posent ces questions sont sourdes, aveugles, insensibles à la vie qui crie partout, qui se justifie par elle-même et n'a pas besoin de justification mentale ; c'est le bruit de la feuille, le passage d'une fourmi…

Bouddha et le discours de la fleur montre le sens de la vie : La foule attendait Bouddha et se préparait à écouter son discours. Bouddha est apparu et a juste montré une fleur, c'était là son discours !
Si une personne se pose des questions sur sa vie, il faut lui montrer une fleur qui pousse. C'est cela la Biodanza : vivre ici et maintenant.
On peut être dans une chambre noire sans rien voir : il suffit d'une petite lueur pour voir. Si elle augmente, nous verrons encore plus. L'intérêt est d'apporter la lumière qui va permettre à la partie saine de se manifester et non de travailler sur la partie obscure. On ne travaille pas sur la maladie organique mais sur la maladie existentielle. Un mal de tête ? C'est toute notre existence qui est malade. Impuissance sexuelle ? toute l'existence est compromise…
Toutes les altérations de la santé sont des niveaux d'altération de l'existence. Les maladies les plus graves ne sont pas le sida ou le cancer ou la schizophrénie mais les dépressions. Les personnes en dépression ont perdu le sens de la vie, ce sont des personnes mortes en vie. Dans ce cas, le seul remède c'est aimer, aimer et aimer. Ce aimer ne signifie pas s'aimer soi-même pour pouvoir aimer les autres (c'est une méprise de penser ceci). C'est en entrant en interaction avec les autres que se manifestent le sens de l'existence et notre identité.
Le « connais-toi toi-même » de Socrate et le « aime-toi » du Christ sont des propositions solitaires qui partent de l'ego. On peut méditer dix ans et ne pas aimer.
Si on rentre dans un processus psychologique, on met en place des mécanismes, on va se connaître, mais… aimer ??? Pas spécialement !!!
Aime même si tu ne te connais pas.
Qui peut avoir la prétention de se connaître vraiment ? Le bébé qui tête aime sa mère, mais se connaît-il ? Et, la connaît-il ?
En Biodanza on commence d'aimer les compagnons à différents niveaux. On donne de l'amour et on en reçoit. Ce que nous pratiquons et stimulons : la disposition indifférenciée à l'amour. On ne disqualifie pas l'amour différencié mais il faut valoriser l'amour indifférencié. Alors, nous avons quelque chose à offrir lorsque l'amour différencié surgit !

Ars Magna, c'est découvrir le sens de la vie par l'amour. Si des personnes ne veulent pas aimer parce qu'elles ne se sentent pas aimées, elles n'ont pas trouvé la clé de l'amour. »

Vivencia 1

Ronde

- ***Free as a bird M2/ 5*** [50]

Activation, danse rythmique

- ***Rock around the clock M3/ 11***

Rencontres mains/ regards

- ***Coisa mais linda M12/ 12***

Danse Yang

- ***Europa M 5/ 18***

Danse Yin

- ***Ponteio M 13/ 3***

Danse yin – yang (chef d'orchestre)

- ***Allegro symphonie pastorale Beethoven M 13/ 11***

Caresses des cheveux à deux

- ***Bilitis M 5/ 4***

Rencontres

- ***Pra voce M 15/ 10***

Donner du contenant affectif

- ***Us and them M 16/ 10***

Groupe compact de bercement

- ***O que sera M 6/ 19***

Rencontres transcendantes

- ***In a sentimental mood M 5/ 16***

Ronde de célébration

- ***My sweet Lord M 16/ 12***

Dans son intervention suivante, Rolando désire mettre l'accent sur certains points repris dans son document :

« La maladie psychosomatique est déclenchée par des conflits émotionnels, infrapsychiques (qui s'enracinent dans notre mental).
Lors d'un conflit dans la relation, un conflit professionnel ou un conflit identitaire par exemple, le corps reçoit l'information et « somatise ».

[50] M2/5 : Série des CD de Marcelo Mur : CD 2/ plage 5

Une émotion de départ (colère, peur, violence intérieure, sentiment de dépendance dans la relation à l'autre) a une action sur le système neurovégétatif (sympathique ou parasympathique).

Sympathique : C'est l'activation de l'instinct de survie (lutte et fuite) qui active la production de neurotransmetteurs comme l'adrénaline, la noradrénaline. Lorsqu'une personne se sent opprimée (relation de domination et de disqualification dans le privé ou le travail par exemple), cela peut déclencher ces mécanismes. Une telle situation peut provoquer une grande rage intérieure. Lorsqu'on ressent cette grande colère, CASSONS TOUT !! Cela nous évitera l'hypertension !

Une autre manifestation de la colère réprimée est le mal de tête chronique.

La pratique régulière de la Biodanza améliore l'hypertension ou les maux de tête. Le fait d'exprimer, de transmuter cette colère en baisers, caresses, joie, va permettre de se libérer de cette oppression en agissant sur le système cardio-vasculaire.

L'arthrite est une maladie psychosomatique due également à de la colère non exprimée. La colère déclenche une action au niveau des neurotransmetteurs et si elle n'est pas exprimée, cette action est retenue dans les muscles et les articulations.

Parasympathique : neurotransmetteur principal : l'acétylcholine. Le facteur psychique qui se trouve en deçà est un besoin très fort de dépendance et de protection. Si on ne réussit pas à l'obtenir, on le réprime.

L'asthme par exemple est dû à une carence affective (manque de contenant affectif).

La Biodanza ouvre un espace d'expression des émotions et un espace régressif (recevoir du contenant affectif). Ces mécanismes d'action peuvent répondre à ces deux répressions. Le concept d'unité indissociable du corps et du mental revêt une importance capitale dans cette optique.

L'ostéoporose chez les femmes ménopausées vient d'un sentiment de vieillissement, de détachement de la vie sexuelle, d'avoir moins d'érotisation : c'est une erreur : « L'érotisme et la sexualité ne vieillissent jamais ».

Les hormones sexuelles permettent la fixation du calcium dans les os.

C'est pourquoi, autorisons-nous à vivre notre sexualité pleinement et on pourra tomber du 2ème étage sans rien se casser !!!

Chaque fois qu'on prend son compagnon dans les bras, on l'aide à fixer son calcium !

Le baiser hier : échanges de microbes et contacts des muqueuses.

Aujourd'hui avec les instruments de mesure sophistiqués : modification de couleur, de température, influx de neurotransmetteurs, muscles, viscères. Quand on embrasse les effets se propagent partout, donc embrassons de la tête aux pieds et en profondeur !

Les émotions de tristesse et de souffrance provoquent une baisse des défenses immunitaires : c'est l'immunodépression.

Une sérieuse perte affective peut être une possibles cause de cancer dans les trois mois. Si vous êtes quitté, faites une grande fête au lieu de pleurer !

On ne peut pas vivre à côté de quelqu'un qui ne donne pas d'amour : quittons-la tout de suite !

La Biodanza peut résoudre les conflits psychiques : résolution de la souffrance, de la dépression, de la maladie psychosomatique. Je vous invite à réfléchir à ceci ! »

Vivencia 2

Ronde

- q ***Free as a bird M 2/ 5***

Activation

- q ***La vie en rose M4/ 16***

Synchronisation mélodique à deux

- q ***The man I love M15/ 1 (Souvenir vivenciel très fort en rapport avec la musique !)***

Extension maximale

- q ***Love theme Blade Runer M 5/ 15***

Danse yang à deux

- q ***Uomo del sud M 10/ 15***

Danse yin à deux

- q ***Prélude op.28/ 4 M 13/ 2***

Danse yin/yang à deux

- q ***Ronda / Sampa M9/ 18***

Dialogue avec la mère

Rencontres

- q ***Amora M 7/4***
- q ***Coqueiro Itapoa M 1/9***

Ronde finale

- q ***??***

Dimanche matin, suite de l'intervention de Rolando :

La dissociation affective ; c'est le plus grave problème de notre époque.
Du point de vue intelligence affective, nous en sommes à l'âge de pierre, nous sommes en totale décadence.
Quelles sont la qualité et la nature du lien que nous entretenons avec le monde ?
La dissociation entre le sacré et le profane constitue une catastrophe anthropologique. Le sacré est dans notre quotidien, dans notre vie, dans notre monde, c'est notre propre vie. Les religions ont réservé le sacré à l'extérieur du monde dans lequel nous vivons.
La vierge est sacrée, la prostituée est profane.
Las saintes sont sacrées, la femme qui cherche la nourriture dans une poubelle pour son enfant est profane.
L'enfant Jésus est sacré, les millions d'enfants qui souffrent des guerres sont profanes.
Le Christ qui est mort sur la croix est sacré (c'est une mort sainte), les millions de jeunes envoyés à la guerre : leur mort est profane.
Cette division sacré - profane disqualifie la vie présente au profit d'une autre vie dans une autre dimension. Voir et questionner avec détermination et courage, à quel point cette dissociation est catastrophique.
En Biodanza, notre vie est sacrée, notre quotidien est sacré, tout ce qui nous entoure est sacré. Nous savons ce qui est ici et maintenant, nous ignorons ce qu'il y a après la mort.

Bush, Aznar, Blair [51] : trois imbéciles, trois psychopathes qui ne comprennent pas la valeur de la vie, sa sacralité. Le ministre de la guerre de Bush déclare : bilan de la guerre en Irak : quelques milliers de civils, quelques centaines de soldats morts : excellente guerre !

La mort d'un seul enfant ne justifie pas la guerre. Nous devons penser à l'enfant qui va jouer sans bras, sans jambes parce qu'une bombe lui est tombée dessus. Il n'y a aucune justification à la guerre.

Chacun d'entre nous est responsable de sa propre conscience, est le porte-parole vivant d'une éthique, reste animé de la vigueur d'indignation, de la possibilité d'être une voix qui proteste.

J'ai écrit une lettre de protestation contre la guerre, cette lettre a circulé et un enseignant de Biodanza m'a répondu qu'il n'y avait rien à faire :

D é c e p t i o n ...

Dans l'évolution de l'humanité, il y a un fossé entre intelligence conceptuelle et affectivité.

Une ligne de la philosophie représentée par Parménide, Aristote, posait le monde comme une réalité fixe, absolue. Platon sépare la réalité du monde des idées (phénomènes / noumènes) Selon cette vision (encore présente chez Descartes, Kant), on peut justifier des actes infâmes par un raisonnement conceptuel.

Un philosophe contemporain a écrit un article dans un journal italien pour expliquer le relativisme éthique (appellation d'après la loi de la relativité d'Einstein) comme la possibilité en fonction de certaines données (relatives) de justifier une éthique et donc expliquer des concepts infâmes qui vus sous un certain angle se justifient !!!

La guerre en Irak était « préventive » (armes de destruction massive) et conseillée par la CIA (service de l'imbécillité américaine). Sur ce raisonnement intellectuel, l'éthique devient la défense des gens qui peut-être en pâtiront : éthique relativiste !

Qui a des armes de destruction massive ? Les USA ont une capacité belliqueuse qui leur permet de détruire sept fois la planète !

[51] Ardents « défenseurs » et propagateurs imbéciles de la guerre d'Irak en mars 2003

Nous devons nous faire un devoir d'être les leaders de la défense de la sacralité de la vie.
L'intelligence qui prétend utiliser des fins pour atteindre des moyens est une catastrophe anthropologique et accentue la scission entre sacré et profane.
Cette dissociation entre cœur et esprit est quelque chose dont chacun ici souffre à un degré divers.
A l'issue de la deuxième guerre mondiale, onze leaders nazis avaient été condamnés à mort à Nüremberg. La curiosité scientifique étant forte, on leur a fait passer un test de QI avant leur exécution : ils avaient tous une intelligence supérieure à la moyenne. Cette « élite intellectuelle » était un regroupement d'imbéciles au niveau de l'intelligence affective.
Il fallait bien cette intelligence conceptuelle pour organiser l'holocauste !!!
Pourquoi parler politique et non Biodanza ?
A travers la méthodologie de la Biodanza, on intègre l'affectivité avec l'intelligence et la conscience. Les projets élaborés prendront base sur l'affectivité.
L'intelligence devient un outil de l'expression de l'affectivité.
C'est sur la base de ce résultat que j'ai formulé la proposition d'intelligence affective (liée à la proposition plus vaste d'éducation biocentrique).
Dès le plus jeune âge, les enfants devraient intégrer l'intelligence avec l'affectivité et éviter les dissociations.
Concrétiser dans le quotidien cette intégration entre intelligence et affectivité dans le respect de mettre la vie au centre (Principe biocentrique). Ce qui a été stimulé chez nous, c'est acquérir des connaissances, mais il y a peu d'espace à la relation avec les autres.
Il est plus important d'apprendre des dates de batailles, des classifications botaniques ! Mais le côté relationnel des enfants aux pauses ?
L'introduction de la Biodanza dans les écoles (éducation affective) : les expériences en Italie à ce sujet sont très positives. J'invite tous les professeurs à mettre en œuvre tout leur pouvoir de séduction pour introduire la Biodanza dans les écoles. »
Suite à des questions de participants, Rolando précise :

« Les écoles Steiner sont bien meilleures que les écoles habituelles mais, il y a une forte répression de l'érotisme et de l'affectivité. Montessori : préoccupation à ne pas stimuler de manière précoce, tient compte de la maturation neurologique. (Chez Steiner, c'est une stimulation à agir) Mais le manque d'affectivité est également présent.
Bien sûr, cet aspect affectif ne doit pas âtre délégué à l'école mais initié, ouvert à la maison, dans l'environnement familial.

Vivencia 3

Ronde
- q ***As sete chaves M 1/ 6***

Synchronisation mélodique
- q ***Improvvisazione M17/ 14***

Segmentaire du cou à deux
- q ***Because M 5/ 1***

Segmentaire bras poitrine à deux
- q ***Adagio concerto violon Albinoni M 11/ 9***

Segmentaire du bassin à deux
- q ***Andança M 1/ 2***

Pluie de caresses à cinq
- q ***?***

Groupe compact de caresses
- q ***?***

Ronde
- q ***Canto do povo um lugar M 2/ 11***

Dernière intervention de Rolando :
« Du chaos à la vie organisée. Le chaos au niveau existentiel, c'est une désorganisation complète (tristesse par exemple). Nous passons tous par le chaos d'où nous émergeons tirés par un principe attracteur. Le principe organisateur semble donc présent dans l'univers. Du big bang aux organismes vivants. L'hypothèse d'un cerveau cosmique a été émise par des penseurs contemporains. Si nous pouvons comprendre ceci c'est parce qu'il y a correspondance entre notre cerveau et le cerveau cosmique. Jung a abordé le phénomène de résonance en parlant de la synchronicité à la fin de sa vie. La synchronicité est une résonance acausale, une résonance en rapport avec l'espace temps. Certaines coïncidences sont plutôt des

résonances : penser à quelqu'un et le rencontrer par exemple. L'irrationnel serait organisé par cette résonance (tarots, yi king, médiumnité…)
L'expression la plus fine de la synchronicité, c'est l'amour qui se déclenche entre deux personnes sans que rien ne les prédispose à ceci.
Ne cherchons pas à savoir pourquoi nous tombons amoureux ! On peut trouver des raisons à aimer quelqu'un et faire des choix existentiels qui répondent à des critères ! Mais lorsque l'amour se manifeste, c'est souvent entre deux personnes qui sont à des kilomètres l'une de l'autre. En Biodanza, on crée un champ surpuissant de synchronicité par le brassage des connexions et des personnes. Dans cet espace temps irrationnel qui surgit, nos désirs, nos identités peuvent entrer en résonance. Il peut alors y avoir difficulté possible de passer de l'état de conscience qui émerge de cette résonance à l'état de conscience quotidien (en Biodanza et hors Biodanza).
En vivencia, nous mobilisons une énergie insoupçonnée qui nous met en résonance avec le « cerveau cosmique ». Le mode de vie qui est le nôtre nous éloigne des lois universelles qui régissent ce cerveau cosmique.
Lorsque nous sommes plongés dans ce chaudron de synchronicité, nous oublions les mandats de la culture. En ce sens, la Biodanza est une contre-culture.
Au Japon : il y a une culture millénaire de répression au niveau du contact, une distance sociale importante ; avec quelques séances de Biodanza, cette répression tombe littéralement en poussières !
Ayez confiance dans la Biodanza, parce que c'est une bombe atomique d'amour qui transmute la culture de mort qui est la nôtre. Jung a exposé cette théorie à Einstein qui était fasciné et l'a encouragé à approfondir. Mais Jung était à la fin de sa vie. Je me suis senti investi à continuer cet approfondissement !

Vivencia 4

Ronde

- ***Tema de amor por Gabriela M 2/ 16***

Valse

- ***Coppelia M3/ 21***

Danse cœur à cœur

- ***Pra voce M15/ 10***

Du chaos au cosmos (démonstration inoubliable de Rolando…)

- ***The great gig the sky M18/ 4***

Rencontres de consolations

- ***Consolation 3 de Liszt M13/ 14***

Danse de l'aube

- ***Morning mood M 11/ 3***

Rencontres abraços para todo

- ***Beethoven Ode à la joie M 18/ 2***

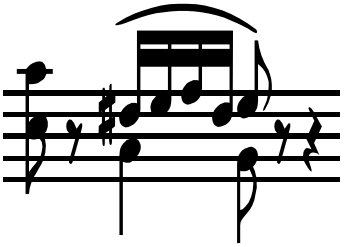
Merci à toi Rolando

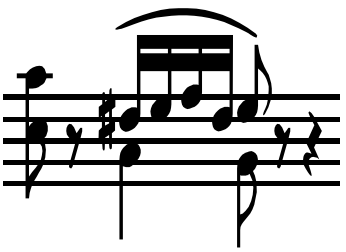
Septembre 2003

Module XXI : Sémantique Musicale

(Méthodologie I)

Intervenant : Sergio Cruz





Sémantique Musicale

Sous cette appellation, ce module montre « simplement » pourquoi les musiques choisies en Biodanza ne sont pas n'importe quelles musiques, quels peuvent être les critères « objectifs » (fonctionnels, non esthétiques !) qui ont déterminé leur choix et les rapports étroits que ces choix initient tant sur le plan du mouvement que sur le plan émotionnel : le mouvement du corps et le mouvement de l'âme. Est-il possible de séparer la musique du

mouvement et le mouvement de la musique ? Si je me réfère à ce que je viens d'écrire : NON ! On peut écouter de la musique assis, chez soi, ou lors d'un concert et être ému même si l'on n'est pas alors en position de bouger corporellement, c'est à dire de se déplacer dans l'espace de manière d'abord ostensible ou plus tard ostentatoire. Et être ému c'est être en mouvement. « Emouvoir ne vient-il pas du latin « emovere » qui signifie mettre en mouvement ? ». De même, on peut se mouvoir sans musique, mais est-ce vraiment SANS musique ou sans ce qu'il est convenu d'appeler musique ? La signification du mot musique dépasse le cadre habituel (l'art de combiner les sons) pour inclure la perception sensorielle de tout événement vibratoire, ondulatoire. Et je l'ai déjà écrit plusieurs fois dans ces comptes rendus : pour moi, vie est synonyme de mouvement. Je ne peux concevoir le concept de la vie sans le concept de mouvement et vice-versa. Et en Biodanza, la vie se joue dans la vivencia. Vivencia (émotion), mouvement (motricité), musique (perception). Voici donc une trilogie sacrée en Biodanza. Mais une trilogie ancrée dans l'être tout entier, dans l'univers tout entier. La musique est le contenant de plusieurs composantes : le rythme, la mélodie, l'harmonie. Une seule de ces composantes présente dans un phénomène, rend ce phénomène musical : le rythme des vagues s'écrasant contre les rochers, le chant du vent dans les roseaux, l'ambiance qui baigne le Saint-Laurent aux confins de la Gaspésie un soir d'été. Je rejoins donc Rolando dans ses superbes envolées lyriques sur l'univers musical. Tout est musique en nous et autour de nous. La musique considérée comme « art » n'est qu'une mise en situation, une mise en structure, une mise en expression de la partie ineffable et inaccessible à la parole de tout phénomène à caractère musical tel que dit plus haut. C'est dire si les grands musiciens ont été des biodanseurs avant la lettre, tout simplement parce qu'ils étaient en connexion profonde avec tout ce qui les entourait, parce qu'ils ont trouvé un canal d'expression pour propager cet ineffable, pour le partager avec qui voulait bien y être réceptif. Et combien d'œuvres musicales faisant partie du patrimoine musical de l'humanité que l'on écoute assis, pourraient être dansées ? Toutes, parce qu'elles sont organiques, qu'elles respectent cette systole/diastole qui gouverne notre vie propre, cette alternance de tension et

détente, d'introspection et d'action. Même à l'échelle stellaire, il semble que ce phénomène se retrouve souvent. Et que sont ces alternances, ces éternels renouveaux, ces éternels recommencements sinon ce que nous appelons chez nous la vie et la mort [52] ? Ainsi, la résolution d'une phrase musicale transposée à l'échelle de notre vie humaine est proche de la mort, elle est nécessaire à la perpétuation de ce matériau musical ; et même la résolution finale d'une œuvre musicale n'est qu'un gigantesque point d'orgue dans la continuité de la vie. On parle de la symphonie inachevée de Schubert, parce qu'il ne l'a pas « terminée ». Pour moi, une œuvre aussi aboutie que la passion selon Saint-Mathieu de Jean-Sébastien Bach est tout aussi inachevée : tout simplement parce qu'il n'est pas concevable pour moi de sortir indemne d'une rencontre avec de telles œuvres. Ne dit-on pas d'une musique qu'elle peut vous « transporter » ? Une œuvre musicale qui s'achève dans la temporalité, perdure dans l'atemporalité. Et mon expérience de Biodanza confirme ceci. Combien de fois la fin d'une musique qui accompagne un exercice ne s'est pas révélée début d'un autre événement : l'entre-deux. Une vivencia est une suite de courtes vivencias d'intensités, de couleurs variables. Ces entre-deux que j'évoque sont le lien entre ces instants vivenciels. C'est pourquoi ces moments sont importants dans la réalisation d'une vivencia. Le soufflé peut vite retomber entre deux exercices si le facilitateur intervient sans respecter cet entre-deux. Et c'est pourquoi les musiques choisies en Biodanza sont des musiques organiques (possédant des attributs biologiques de fluidité, harmonie, rythme, tonus et une grande unité de sens) qui ne portent pas de dissociations en elles. [53]

Organique, c'est dans ce contexte, être proche de l'émotion, des rythmes naturels, de l'équilibre psychophysiologique. Et dans le cadre de la Biodanza, proche de l'objectif recherché dans la proposition de l'exercice mouvement/musique. Il ne suffit pas qu'une musique soit joyeuse euphorisante ou énergisante pour devenir d'office une musique adéquate à tout exercice de vitalité. D'autres facteurs rentreront en ligne de compte comme le tempo, la « profondeur » du rythme (rythme terre ou rythme de

[52] Il serait plus juste de parler de naissance et de mort. La vie n'est pas le contraire de la mort.

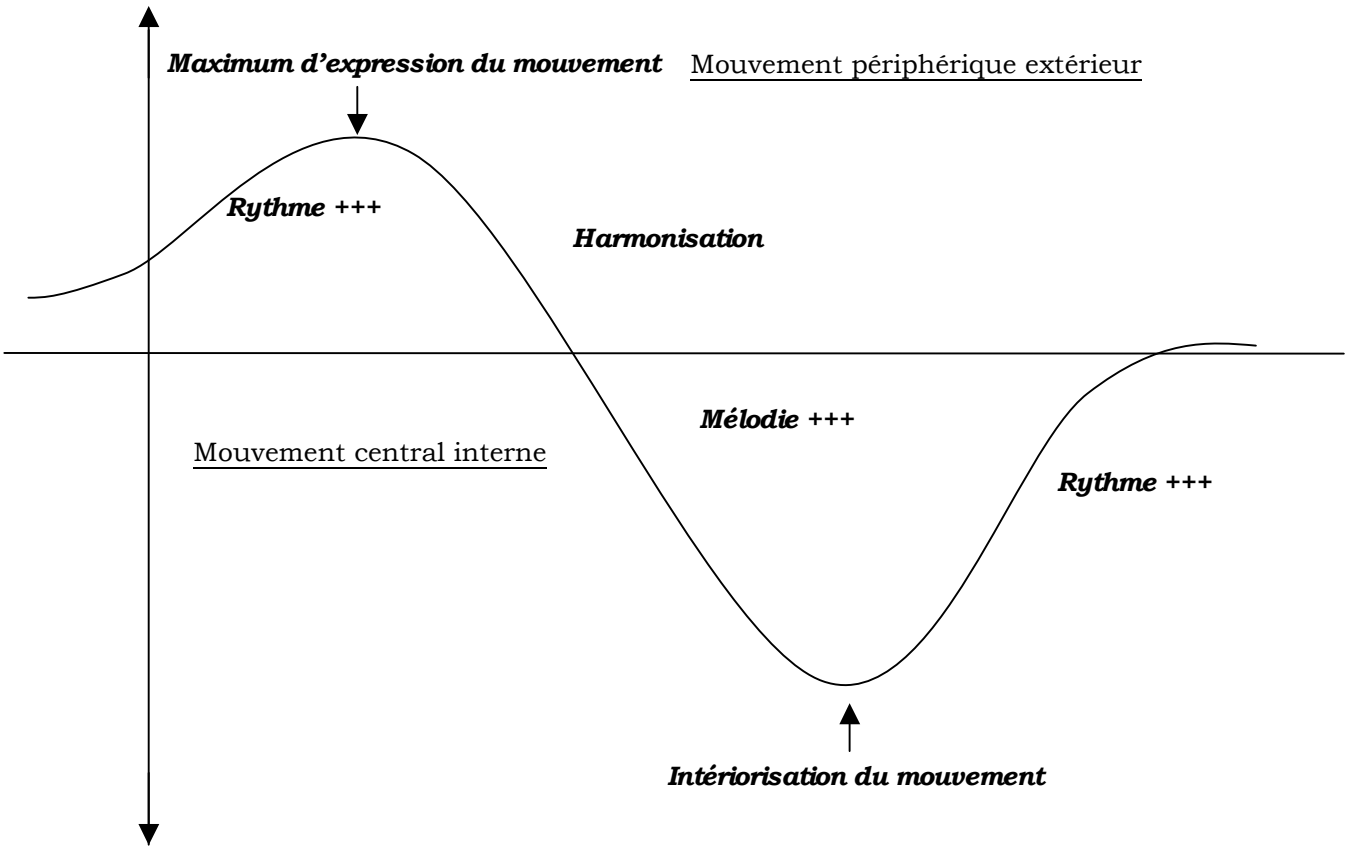
[53] J'ajoute que la présence humaine, le musicien, qui « anime » l'instrument fait partie intégrante de la musique.

feu), la prédominance du rythme sur la mélodie ou l'inverse, ou encore l'équilibre entre les deux, la qualité de transposition existentielle de la mélodie (introspection, expression, expansion, régression), la présence de cette mélodie dans des ambitus plus ou moins larges, ancrée dans les graves, ou s'élevant vite vers les aigus, (mélodie d'eau ou mélodie d'air), autant de facteurs relativement objectivables.

La courbe respectée par l'ensemble des musiques devra respecter la courbe générale de la classe et être physiologique. La courbe d'une musique présentera cette même organicité et cette cohérence évoquée plus haut entre ses éléments constitutifs et les objectifs recherchés dans la présentation de l'exercice (par exemple un exercice invitant à l'abandon se réalisera sur une musique présentant une mélodie prédominante sur le rythme - qui lui, sera de terre -, une mélodie qui se résoudra dans les graves, une mélodie « d'eau » qui aura des composantes sensuelles et romantiques).

Activité

Action/ Lutte/ Fuite Activation sympathique adrénergique, Expansion, force, tonicité.



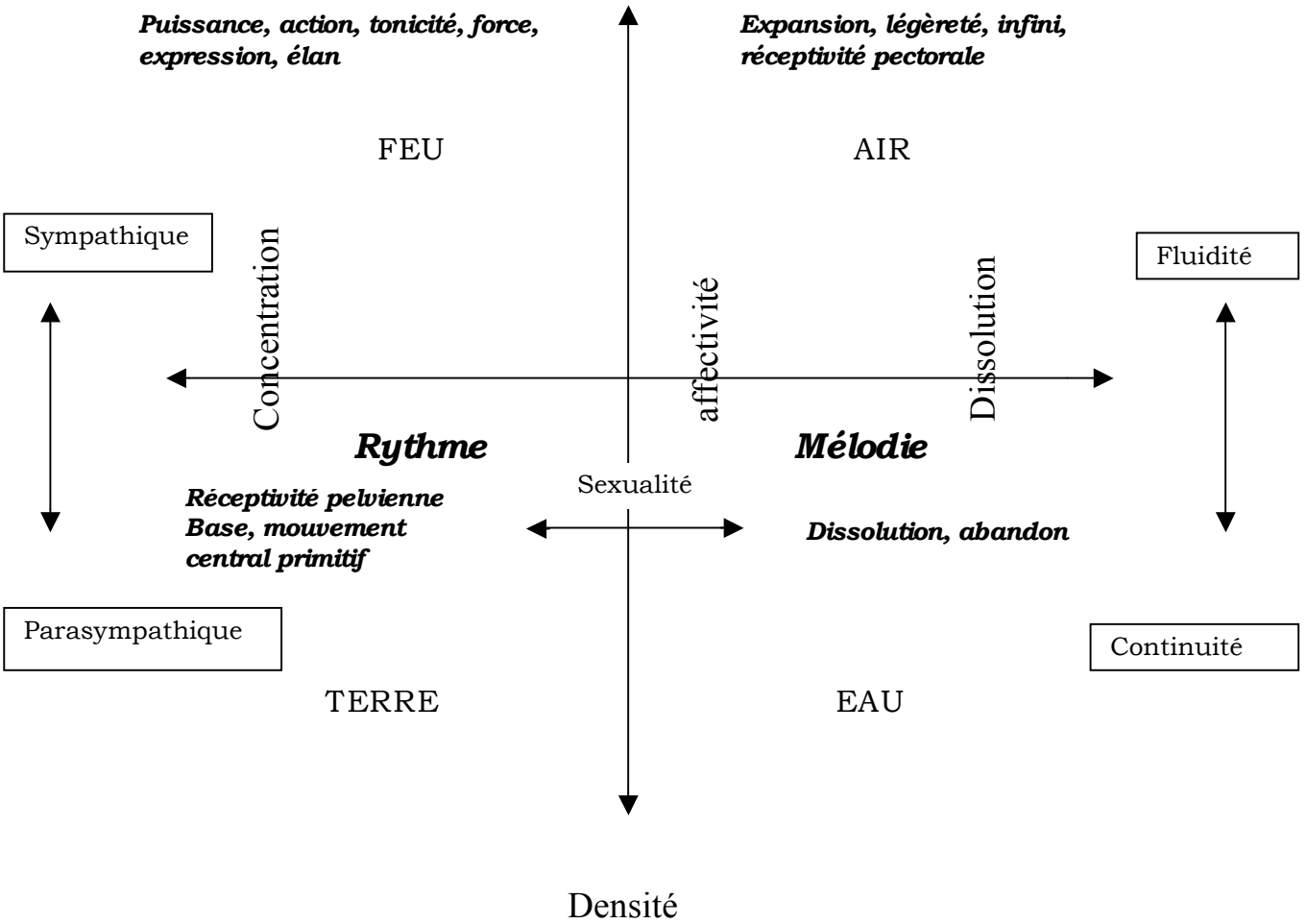
Repos

Niveau d'abandon à la vivencia, système de confiance, activation parasympathique cholinergique. Réceptivité, dissolution, fusion, tendresse, affectivité.

On voit sur ce schéma proposé par Sergio que l'on sort de la séance de Biodanza avec une énergie transmutée, que le rythme induit l'élan pour aller vers cette capacité maximum d'expression du mouvement proposée dans cette vivencia, que ce même rythme mène vers l'intégration rythmico-motrice tandis que la mélodie introduite dans les exercices d'harmonisation, mène vers la régression et l'intégration affectivo-motrice.

Aigu ***(Expression du mouvement extérieur)***

Expansion



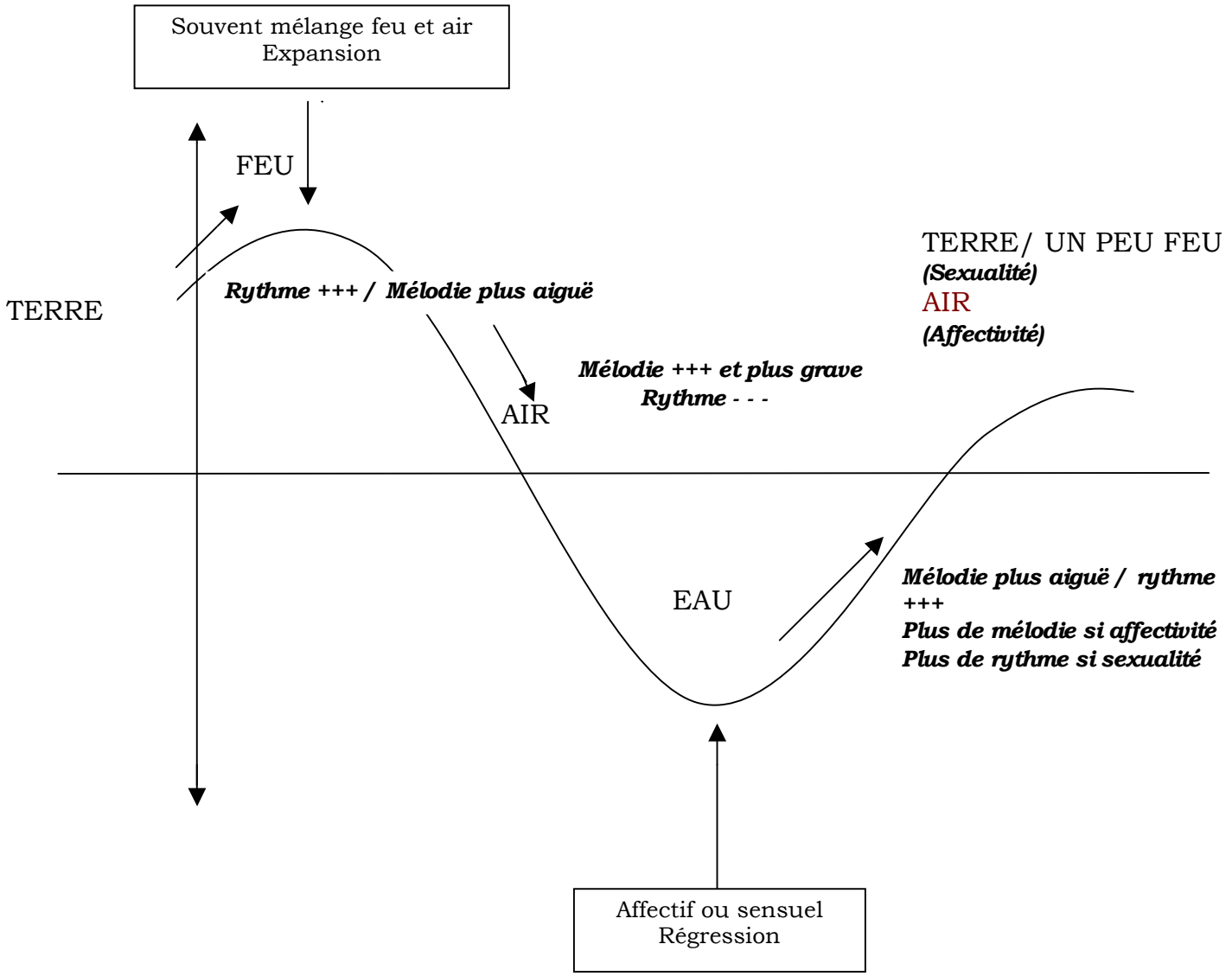
Grave ***(Mouvement vers le centre, profond, intériorisant)***

Cet autre schéma relie quatre composantes structurelles de la musique : rythme, mélodie, grave et aigu aux quatre éléments : feu, air, terre, eau.

Le rythme grave est un rythme de terre (sexuel)
Le rythme aigu est un rythme de feu (érotique)
La mélodie aiguë est une mélodie d'air (affectif et romantique)
La mélodie grave est une mélodie d'eau (sensuel)

Ces quatre éléments ainsi que rythme et mélodie se mélangent plus que ne le laisse supposer cet énoncé linéaire bien sûr !

Sergio disait que les erreurs de choix de musique dans les cadrans du bas portent plus à conséquence que les erreurs dans les cadrans du haut.



Après la régression, l'activation peut aller vers l'air ou vers la terre, comme indiqué sur ces schémas proposés par Sergio qui ne sont, je me le rappelle, que des schémas !

(+++ = plus de)
(- - - = moins de)

Le contenu émotionnel des musiques doit être clair et celles-ci généreront une émotion et une dynamique organique de transformation. Les musiques auront des impacts émotionnels différents chez des personnes différentes et

même chez une seule personne d'une fois à l'autre, mais chez 95% du groupe, les mouvements générés seront semblables, c'est ce qui a été observé.
« Les musiques officielles sont avant tout choisies d'après ces critères pour le facilitateur débutant plus que pour les participants débutants !! » (Sergio)

Autant la musique est l'accouchement de l'abondance présente chez l'artiste qui l'a composée, autant cette musique générera plusieurs accouchements de mouvements qui petit à petit deviendront abondants, créatifs, libérés des schémas de répression. C'est ce que la Biodanza propose aux participants. La musique au même titre que le contact ou la sécurité affective est un des composants, un des outils de la Biodanza qui peut faire « rester » un participant nouveau. A ce stade, ce n'est pas encore le processus évolutif sous-jacent non encore révélé et accessible à ce participant qui fera « rester » celui-ci en Biodanza.
Les premières vivencias proposeront des musiques qui renforceront d'abord le niveau d'intégration rythmico-motrice (j'écoute et j'exprime). Les exercices proposés développent la capacité d'expression du mouvement et se réalisent sur des musiques rythmées, très organiques, qui organisent également l'organicité du groupe. J'insiste sur rythme organique et non rythme frénétique. Le participant commence ainsi à rentrer en contact sans s'en rendre compte avec son plaisir, il se sent bien, il est en adéquation avec les propositions et la cohérence exercice / musique / consigne / démonstration. Les premières vivencias sont donc de véritables voyages organisés d'intégration au niveau du rythme. Le rythme change la dynamique intérieure, génère un mouvement vertical qui donne un élan, qui pousse vers. Ce rythme réveille la motivation pour la vie. (« La marche est la résurrection des morts » - Rolando -)
La marche se transforme vite en danse chez les débutants, il est conseillé de laisser faire, il sera temps d'insister pour que la marche reste marche dans un temps ultérieur.

Le deuxième niveau d'intégration sera l'intégration affectivo-motrice (je sens et j'exprime). La mélodie est plus présente, elle invite à la fluidité, la continuité dans le mouvement. La mélodie est très proche de la respiration, respiration organique, respiration du geste. La mélodie génère un mouvement horizontal qui est mouvement d'union, lien. Union, lien vers l'autre. Ainsi une marche à deux comportera plus d'éléments mélodiques qu'une marche seule qui pourra être plus rythmique. De même la ronde initiale dans un groupe de débutants aura un caractère plus rythmique pour générer la joie, l'euphorie, elle ne sera pas trop « impliquante ». Et si on propose une ronde initiale avec une musique plus lente, cela peut être juste pour écouter !
Le troisième niveau d'intégration, l'intégration affectivo-sexuelle (je sens et je ressens) amène la nécessité du mouvement sinueux qui intègre mouvement vertical et mouvement horizontal. C'est un mouvement qui part du bassin et sera proposé avec beaucoup de progressivité.

Je retiens encore cette remarque de Sergio : « C'est inutile de faire rentrer les personnes en elles-mêmes si elles ne peuvent exprimer vers l'extérieur » Progressivité, progressivité toujours et encore…

C'est un comble, mais comme je ne suis toujours pas en possession des musiques officielles, il m'est difficile de retracer le chemin proposé par Sergio lors de ce magnifique module. Il m'en reste le souvenir vivenciel, très riche. J'ai adoré toutes les propositions méthodologiques consistant à nous faire écouter différentes musiques, à nous proposer plusieurs rondes ou marches sur des musiques variées : les rondes sur place pour relâcher, centrer, rassurer, la mise en mouvement progressive avec un soupçon de dissolution, d'eau, le trajet de l'intériorité vers l'ouverture, l'élan, la puissance, le feu, la verticalité, quelques épices pour mettre un peu de sensualité, de sinuosité ; la ronde ludique, celle de célébration plus rituelle, avec plus de cérémonial !
Ensuite les marches qui vont activer le groupe, les musiques rythmées et simples, qui génèrent des mouvements spontanés, le rythme qui initie l'élan, amène l'euphorie, stimule l'énergie. Ensuite la mélodie, discrète, qui va

ouvrir la poitrine, la sinuosité tant qu'elle est générée par une musique simple, « confortable » au niveau physiologique. Et ce seront ensuite les marches à deux, les rythmes des musiques restent simples, un peu plus lent, c'est difficile de marcher à deux !
Les musiques créatives qui marquent bien, à la fois le mouvement introspectif yin et le mouvement expressif yang, demandent une grande préparation avant d'être proposées. Le groupe doit avoir atteint un bon niveau de sinuosité, de libération du mouvement, de capacité d'élan, d'ouverture de la poitrine, de tonicité et de sensualité.

Je voudrais encore recopier ici quelques passages des textes de Rolando. D'une part les effets de la musique et de la danse sur le système neurovégétatif :

- Les musiques rythmées, joyeuses, euphorisantes ont une action stimulante sur le système sympathique avec les effets suivants :

Elévation/ accélération du rythme cardiaque (tachycardie).
Elévation de la pression artérielle.
Vasoconstriction de la région splénique (rate).
Déplacement du sang vers les muscles (prédisposition à l'action).
Mobilisation du glucose du foie.
Dilatation des voies respiratoires (pour permettre une meilleure oxygénation).
Augmentation de la capacité de coagulation sanguine.

En résumé : Toutes les situations d'urgence.

- Les musiques lentes et douces, les danses au ralenti, les exercices réalisés les yeux fermés et qui tendent à diluer les limites identitaires, activent le système parasympathique avec les effets suivants :

Ralentissement du rythme cardiaque (bradycardie).
Augmentation de la sécrétion des glandes lacrymales et salivaires.
Prédisposition à l'accumulation de réserves (énergie).
Prédisposition au repos et au sommeil.
Activation globale des fonctions et sensations érotiques.

En résumé : Toutes les sensations de plénitude et de paix.

Enfin, je recopie également les quelques critères de sélection plus en rapport avec l'effet déflagrateur de la musique et son action sur un plan plus existentiel :

Potentiel d'intégration entre le mouvement et l'émotion
Potentiel harmonisant de la totalité
Potentiel déflagrateur de la communication humaine
Potentiel psychomoteur archétypique
Potentiel créateur
Potentiel de développement de la sensibilité face à la vie

ET MAINTENANT,

PLACE À LA MUSIQUE,

PLACE À LA DANSE.

25 Avril 2003

Module XXII : La séance de Biodanza, 1

(Méthodologie II)

Le thème de ce compte rendu a été imposé par Hélène et était le suivant :

Vous êtes invité à donner une entrevue sur la Biodanza à un journaliste.

Les Voies et les Joies de la Santé

Revue bimestrielle N° 22 mars/avril 2003

Extrait : Interview consacrée à la Biodanza®

Hubert Léonard Bonaventure : – *Je vous remercie d'avoir répondu à notre invitation et rappelle à nos lecteurs que comme dans chaque numéro de cette revue, nous tâchons de faire le tour approfondi d'une discipline appartenant à la sphère que l'on a coutume de qualifier de « développement personnel ». Même si depuis quelques années on entend parler de Biodanza®, cette discipline semble encore mal connue dans nos pays. Alors Denis, permettez-moi de vous appeler Denis, qu'est-ce que la Biodanza® ?*

Denis Orloff : – Plutôt que de vous déposer une belle définition théorique sur un plateau, je vous propose de nous aventurer ensemble à la découverte de ce qui se cache derrière ce terme de Biodanza®.

- *Je ne cache pas m'être un peu documenté et je vous demanderai la confirmation de ceci : Biodanza® est un terme à consonance espagnole et signifie littéralement « danse de la vie ».*

- En effet, « Bio » est dérivé de la racine grecque « Bios » signifiant la vie et « danza » veut dire danse,

donc effectivement, « danse de la vie ». Quant à la consonance espagnole, elle est due au fait que la Biodanza® a été créée dans les années 1960 par un humaniste, anthropologue, psychologue et poète chilien : Rolando Toro Araneda. Le terme Biodanza® est un terme protégé. Ceci dit, nous pouvons si vous le voulez utiliser le terme francisé : la Biodanse.

- *La Biodanse, « Danse de la vie ! ». Avant d'aller plus loin, comment placez-vous cette approche dans la sphère du « développement personnel » ?*

- Je préfère parler de développement interpersonnel et plus généralement de développement humain. La Biodanse a été créée par un homme pour les hommes, par un homme qui n'a cessé de se poser des questions sur la place de l'être humain dans la vie et qui n'a cessé d'œuvrer à permettre à cet être humain de reprendre sa place de goutte d'eau dans le torrent de la vie. La Biodanse est avant tout un processus évolutif d'intégration en même temps qu'un processus de dérépression. Rendre à la goutte l'aptitude à prendre la liberté d'intégrer le torrent.

- *Goutte d'eau dans le torrent de la vie, n'est-ce pas un peu réducteur ?*

- Si vous préleviez en cet instant une goutte d'eau dans un océan, celui-ci ne serait plus le même. C'est dire l'importance de cette goutte. L'homme est partie intégrante des manifestations de la vie au même titre que ce chat, que nous venons d'apercevoir par la fenêtre, au même titre que cette pierre ornementale qui nous propose la douceur de ses arrondis et la force de sa densité. Tout ce qui nous habite, tout ce qui nous entoure procède de cette vie exubérante et créatrice. Un des fondements théoriques de la Biodanse est un nouveau paradigme dans le domaine des sciences humaines, c'est le principe biocentrique. Il consiste dans l'intuition de l'émergence de la vie en fonction de laquelle s'est organisé l'univers. Ce principe pose donc le respect de la vie comme centre et point de départ de toutes les disciplines et comportements humains.

- *A vous entendre parler, la Biodanse est presque une philosophie ?*

- Oui dans la mesure où elle est une réflexion intense sur la vie et donc sur l'humain et sa place dans cette vie.

- *Cette question n'est peut-être pas agréable, mais les bruits qui courent vous savez… Ce n'est quand même pas une secte ?*

- M'auriez-vous interviewé ?

- *Où se situe le libre arbitre de l'être humain lorsque il est inféodé à un environnement théorique et philosophique ?*

- La Biodanse est un système qui se construit depuis plus de trente ans, qui n'hésite pas à s'interroger, à se remettre en question, qui propose des chemins, beaucoup de chemins différents. Il n'est nulle part question en Biodanse d'inculquer des notions précises aux participants réguliers, de les inféoder à quelques règles que ce soit, de les recruter ou de les garder par toutes sortes de moyens contre leur gré. La première grande invitation faite au participant est de se respecter. S'il ne se sent pas bien dans un groupe de Biodanse, le groupe ne lui convient pas, ou le facilitateur ne lui convient pas ou la Biodanse ne lui convient pas. Lui seul peut le savoir et agir en conséquence. Cependant, il est juste de préciser que la Biodanse étant un processus évolutif susceptible d'induire des changements de valeurs ou des changements existentiels, il y a une partie de la séance de Biodanse qui peut être consacrée à développer l'argument théorique qui en sous-tend l'organisation et ses projections existentielles.

- *Pouvez-vous être plus explicite, nous donner un exemple ?*

- Si je veux proposer une séance qui comportera des exercices dont l'objectif principal est l'intégration motrice rythmique, mélodique ou affective, je pourrai parler de ces objectifs et surtout expliquer ce qu'ils peuvent nous apporter dans notre vie à chacun. Avez-vous observé que lorsque deux personnes qui se connaissent peu s'embrassent sur la joue comme cela se fait couramment de nos jours, il y a contradiction entre la posture corporelle et cet élan à s'étreindre physiquement même si cette étreinte peut se faire avec des degrés différents ? Les corps restent éloignés tandis que les joues se

rapprochent un peu pour permettre un contact souvent minimum et fugitif. En Biodanse, on dira qu'il y a dissociation. Si par exemple je constate que cette attitude est présente dans le groupe que j'ai en charge, je proposerai des exercices qui amèneront les participants à intégrer la motricité, la réponse corporelle à des impulsions extérieures comme la musique omniprésente en Biodanse, nous en reparlerons, et l'élan affectif qui va surgir des situations de rencontres.

- *A quel type de parcours est invité une personne qui vient s'inscrire à un cours hebdomadaire de Biodanse et comment fonctionne une séance de Biodanse ?*

- Je ne peux pas répondre à la première partie de la question, c'est le participant qui va déterminer le parcours qui sera le sien en Biodanse. Je suis là pour lui faciliter l'accès aux perceptions qui pourront l'aider à se situer dans son parcours et…

- *D'où le terme de « facilitateur » plutôt qu'animateur ?*

- Exactement. Je suis là aussi pour répondre à ses questions éventuelles. Il est rare de savoir exactement ce qui nous attend quand nous commençons à pratiquer une nouvelle discipline quelle qu'elle soit. Cela peut induire des angoisses, des peurs. Le facilitateur se doit d'être à l'écoute de ces manifestations et de construire ses séances en fonction du groupe qu'il a en face de lui.

- *Il n'y a donc pas de recettes toutes faites ?*

- Heureusement non ! La séance de Biodanse appelée également « vivencia » a une durée approximative de 1h30 à 2h30 selon le groupe, le travail abordé. Un temps de parole est proposé en début de séance. Le facilitateur s'y exprime comme je l'ai expliqué plus haut et les participants sont invités à s'exprimer sur le vécu des séances précédentes ou encore sur les changements qu'ils constatent dans leur vie, en tout cas, invitation est faite à chacun de s'exprimer comme individu unique qui veut partager quelque chose d'important et d'émouvant avec le groupe. Cette proposition n'est d'ailleurs pas systématique. Ensuite, nous rentrons dans la partie exercices-danses-musiques qui va prendre le groupe là où il se trouve, c'est à dire en phase active, les personnes sortant souvent de leur travail, leurs activités

familiales. Quel que soit le thème abordé, cette disposition à l'action sera exploitée, ensuite, le groupe sera amené vers plus d'harmonie, amené à réguler cette énergie, à aller vers plus de repos, à passer d'une conscience intensifiée de soi pour chacun des participants à un état plus régressif, plus dissout, l'individu s'intègre d'une manière plus large au groupe dont il fait partie, c'est le bien-être de la totalité des personnes présentes qui prend le pas sur le bien-être personnel. Enfin, une activation sera proposée pour permettre aux personnes de regagner l'extérieur mais ce niveau d'activation sera toujours inférieur au maximum d'activation atteint précédemment.

- *Cela me paraît compliqué non ?*

- Vous avez la responsabilité de votre sensation, c'est en tout cas physiologique. Une séance de Biodanse respecte le rythme physiologique de l'être vivant qui est une succession de phases d'activation et de repos avec des degrés divers dans les deux phases bien entendu.

- *Vous parlez d'exercices, de musiques, de danses et de ce terme que je ne connais pas, « vivencia » ?*

- Le principal outil est effectivement la vivencia. C'est la base de la méthodologie. Ce concept a été développé par le philosophe allemand Wilhelm Dilthey sous le terme allemand « Erlebnis » et défini comme « quelque chose de complexe qui naît dans la psyché à partir de l'expérience intérieure subjective d'une manière d'être au monde ». Dans le système Biodanse, Rolando Toro a redéfini ce concept comme étant une expérience vécue avec une grande intensité par un individu ici et maintenant, compromettant la totalité de l'être, le corps, les fonctions viscérales, les émotions. Cette présence à soi donne une vibration existentielle très forte à cette expérience subjective par nature, différente pour chacun. La vivencia est ainsi l'expression psychique et corporelle immédiate des fonctions de connexion à la vie, de ce fond archaïque que nous possédons tous mais ne savons plus écouter. C'est pourquoi un des objectifs majeurs en Biodanse est un objectif d'intégration visant à l'unité psychophysique.
  Musiques et danses sont bien sûr intimement liées. Rolando Toro inspiré par ses travaux d'anthropologue et par ses expériences de psychologue, s'est intéressé de près à l'effet déflagrateur de la musique. Qui n'a pas au moins une musique en mémoire dont la seule évocation peut

le rendre euphorique, ou triste, bref qui induit une émotion immédiate ? Quant à la danse, je vous invite à oublier le côté codification et chorégraphique, mais à prendre ce mot avec son potentiel d'expression fondamentale de l'être humain. De tout temps l'être humain danse sa vie. Cette danse est une manière d'être au monde. Marcher, c'est danser, embrasser une personne, j'en parlais il y a quelques instants, c'est danser, bercer un bébé, c'est danser. Le mouvement jaillit du centre de notre noyau émotif, se fait magma incandescent porteur de sens profond. Je me parle, je me dis, je me communique, je me vis. Tout est mouvement autour de nous, la page sur laquelle sera imprimée cet échange sera pleine de vibrations, différentes pour chaque lecteur. Dans cette pierre évoquée, les atomes dansent, c'est cela la vie, le mouvement continu, omniprésent… Pour prendre un exemple simple, si je veux proposer une musique qui a pour objectif de stimuler la joie, je ne choisirai pas une chanson qui parle d'un amour raté, mais une musique qui est cette joie, une musique de jazz band par exemple. Les musiques sont méticuleusement choisies, expérimentées et certains exercices ne se font que sur une seule musique.

- *Je perçois en tout cas une réponse à ma préoccupation concernant le libre arbitre de chacun, les participants ne réalisent pas « une danse » mais bien « leur danse ».*

- C'est tout à fait cela, chacun réalise sa danse avec ses capacités, son état émotif, son état physique, son état psychique de l'instant. Les danses proposées peuvent être ainsi dansées plusieurs fois avec des effets fort différents sur l'humeur, et des perceptions qui vont s'amplifier et s'affiner. Le facilitateur montre un peu de sa danse, le but de cette démonstration étant d'ouvrir les portes du possible pour les participants. Il est vraisemblable que certaines personnes débutantes en Biodanse copieront plus ou moins ces mouvements, mais très vite le jaillissement sera interne.

- *Racontez-moi une séance.*

- Je vous invite plutôt à venir participer à une séance ouverte et à parler de votre ressenti. Vous comprendrez pourquoi il est difficile de raconter une séance je dirais même plus pourquoi ce n'est ni utile ni souhaitable. Une vivencia est un rituel. Le groupe a une

fonction sécuritaire et affective puissante. L'espace devient un espace précieux, unique, sacré. Chaque participant nourri de la confiance du groupe, de son support affectif, va petit à petit s'ouvrir comme une fleur au soleil. Il va donner à montrer de lui des aspects de plus en plus secrets, cachés, intimes, parfois inconnus de lui. Il s'agit là de moments profondément uniques, émouvants et qui n'appartiennent qu'à celui qui le vit et au groupe qui partage cette éclosion.
Je disais au début de cet entretien que la Biodanse était également un processus de dérépression. Une séance de Biodanse induit une diminution temporaire des fonctions corticales inhibitrices : suspension de la parole, donc aucune verbalisation pendant la séance, réduction de certaines stimulations comme les perceptions visuelles, plusieurs danses se réalisant les yeux fermés, ralentissement du mouvement, passage de la motricité volontaire vers une motricité cénesthésique, c'est à dire ressentie de l'intérieur. Le participant se trouve donc parfois surpris d'oser certains mouvements, d'oser certaines rencontres et il lui faudra du temps pour harmoniser ces possibilités nouvelles d'expression soudain autorisée, sans peur du qu'en pense-t-on, du qu'en dira-t-on et de pouvoir libérer cette expression contenue par les contraintes éducatives et sociales dans son quotidien tout en gardant le respect de l'autre. La puissance affective d'un groupe de Biodanse régulier n'est pas transposable comme cela dans le quotidien, cette affectivité ne se trouvant pas avec cette même intensité collective dans le quotidien social !

- *Vous parlez beaucoup de groupe, on peut le considérer comme un outil aussi important que la musique ?*

- Tout à fait. Je vous parlais de développement interpersonnel, je dirais également développement relationnel. Le constat de Rolando Toro est l'impasse dans laquelle nous mène l'individualisme forcené qui nous est actuellement proposé comme modèle d'épanouissement. Notre identité, autre grand concept en Biodanse, n'a de sens que dans une pulsation continue entre une conscience intensifiée de soi où nous pouvons nous sentir centre du monde et un élargissement centrifuge vers une identification à l'espèce, aux autres espèces, au monde végétal, minéral, à l'univers à une perception intense de se sentir faisant partie d'un tout que nous contenons en même temps, il s'agit là d'une vision holistique de l'univers, donc de nous-mêmes. Etre trop dans un pôle nous referme sur nous-même, trop dans l'autre nous fait perdre contact avec la réalité. Le

groupe a une fonction très importante au niveau de l'harmonisation qu'il permet entre ces deux pôles. Mêmes les danses individuelles se font avec les autres. On peut ainsi être seul individu unique dans le groupe et en groupe seul, unique parmi les groupes. De plus le groupe comme je l'ai déjà évoqué, a une fonction sécuritaire, d'accueil, et finit par former un utérus groupal rassurant et duquel l'individu pourra laisser son identité s'envoler, se révéler. Notre identité profonde ne se révèle qu'en présence de l'autre.

- *Nous n'avons peut-être pas pris le chemin habituel qui consiste à entrevoir les objectifs d'une proposition avant que d'en explorer les outils, alors, revenons aux objectifs de la Biodanse. Pourquoi faire de la Biodanse, qui peut en faire ?*

- Qui peut en faire ? Le plus de monde possible ! La Biodanse est un système souple qui est adaptable à des catégories de personnes comme les personnes âgées, les personnes présentant des handicaps, des personnes en difficultés sociales, étant entendu qu'il ne s'agit pas à tout prix de grouper les individus selon certains critères mais d'aider les personnes en réelle difficulté à pouvoir évoluer à leur rythme avec le soutien d'autres personnes ayant la même difficulté mais aussi la présence de personnes ne présentant pas de difficultés, qu'elles soient de l'ordre d'un handicap physique, mental ou simplement d'un passage d'inadaptation sociale.

- *Et chaque facilitateur est habilité à travailler avec n'importe quel groupe ?*

- Non, les facilitateurs seront amenés à suivre leurs affinités, à tenir compte de leur formation ou spécialisation générale, voire à faire des spécialisations spécifiques pour faciliter certains groupes.

- *Revenons aux objectifs ?*

- Les objectifs de la Biodanse : la Biodanse est une proposition d'épanouissement des potentialités humaines via une approche globale de l'individu comme faisant partie d'un corps de plus en plus large : corporel,

individuel, social, naturel ou écologique si vous voulez, universel, transcendant. C'est le chemin vers une intégration de plus en plus profonde et harmonieuse de notre être. L'approche de la Biodanse est globale, en lien avec ce que je viens de décrire, avec une dimension corporelle, biologique, relationnelle, affective, et universelle.
La Biodanse s'intéresse aux causes de la santé et se propose d'inviter le participant à les renforcer de l'intérieur par les effets physiologiques induits par les danses et les situations de rencontres en groupe et à les renforcer de l'extérieur, c'est à dire à réfléchir sur notre mode vie, les relations que nous entretenons avec l' « Autre » que ce soit une autre personne, un objet, un animal etcetera. La Biodanse amène des questions existentielles fondamentales sur le sens de notre évolution, sur ce que nous désirons pour nous-même et pour les autres, le type de société que nous voulons, quelle vie nous aspirons à vivre ? Et la Biodanse donne des outils pour répondre à ces questions, mais il s'agit là d'un processus progressif et qui peut être long pour certaines personnes. C'est pourquoi l'approche de la Biodanse tient compte de la complexité de la condition de l'homme et de l'interdépendance des espèces et de toutes les manifestations de la vie.

- *Et concrètement, à notre échelle quotidienne, que peut apporter la Biodanse aux voies et aux joies de la santé ?*

- En vrac, la Biodanse ou plutôt sa pratique régulière, peut dissoudre les tensions chroniques, prévenir beaucoup de troubles psychosomatiques, élever la joie de vivre, aider à l'expression des émotions d'une manière intégrée au contexte, nous inciter à créer, oser, évoluer, découvrir une forme d'intelligence affective qui nous fait cruellement défaut, expérimenter son propre corps comme espace de plaisir et de liberté, la liste n'est pas exhaustive.

- *Et sur quels critère ou d'après quelles recherches ces exercices sont-ils proposés ? A vous entendre, la Biodanse propose une sorte de renaissance personnelle, mais quelles sont les fonctions de vie qui sont privilégiés ? Vous nous parliez de joie de vivre. Peut-on parler de joie de vivre à cet enfant qui vient de perdre sa famille ?*

- Les enfants ont cette capacité que n'ont plus les adultes à faire cohabiter sans complexe joie et tristesse. Par

contre, pour un adulte à qui il arrive pareil drame, on essaiera de l'amener sur un chemin qui lui permette de retrouver cette joie inhérente à l'enthousiasme imprescriptible de la vie. A vivre avec sa souffrance, à faire en sorte que cette souffrance n'occulte pas son ciel d'une manière définitive. Le soleil brille à toute heure du jour et de la nuit, même derrière les nuages les plus opaques !
Rolando Toro s'est intéressé aux besoins fondamentaux de l'homme au-delà des différences de culture, d'éducation, d'âge, de sexe et voici les grandes fonctions dont vous parliez qu'il a identifiées comme semblant nécessaires à chacun de nous :
Nous avons besoin de vitalité, c'est à dire une aptitude saine et constante à l'effort, à l'action, mais aussi au repos. C'est l'instinct de conservation qui s'exprime dans une vitalité intacte, ce sont les grands principes de vie, immunitaires, homéostasiques, l'élan vital pour agir sur le monde ; la genèse biologique de ce besoin, ce sont donc nos fonctions vitales de base, nos fonctions de survie. Il est clair que cet élan est inscrit dans nos gènes. Cette cognition et cette intelligence de la vie forment un psychisme cellulaire autonome, auquel nous n'avons accès ni par notre conscience ni par notre volonté, ce que Rolando Toro a défini comme l'Inconscient Vital, autre grand principe théorique du système Biodanse.

- *Je vous interromps, mais comment justifiez-vous cette allusion, ces références, ces emprunts au langage scientifique ? S'agit-il là d'une justification a posteriori d'effets bien réels, d'une caution ?*

- La biodanse s'inspire de nombreuses disciplines. Ce n'est pas une invention. Mais le système mis patiemment en place par Rolando Toro possède une grande cohérence issue de cette vision globale dont nous parlions plus haut. Les réponses trouvées par Toro aux nombreuses questions qu'il se posait lui ont été fournies par ses recherches, sa curiosité, sa capacité de réflexion, de synthèse, d'intuition, ses lectures et le décloisonnement auquel on assiste dans le monde entre les diverses disciplines scientifiques et humaines en général. Il n'y a aucune justification à faire des recherches scientifiques sur les effets physiologiques que peuvent induire une séance de Biodanse sur l'organisme. Les scientifiques qui s'y prêtent ont soit expérimenté la Biodanse eux-mêmes et convaincus de ses bienfaits sur ce plan-là se montrent fidèles à leur vocation de comprendre et d'expliquer, soit, intrigués par ce qu'on leur raconte, ils veulent

vérifier. Quand le docteur Hamer a demandé à un médecin autrichien de cautionner ses travaux, ce n'était pas pour se convaincre lui, ni les autres, mais accroître sa crédibilité face aux résistances que ses idées nouvelles levaient. Dans les propositions de la Biodanse, certaines sont révolutionnaires et peuvent donc lever des résistances. La démarche d'inscrire cette approche dans un tout comprenant un modèle théorique, une réflexion philosophique et une approche méthodologique peut aider à adoucir ces résistances.
La Biodanse est un engagement envers la vie, c'est révolutionnaire !

- *Bien, revenons à nos fonctions de base, vous nous avez parlé de la vitalité, quels autres besoins fondamentaux et communs aux hommes peuplant cette planète ont été identifiés ?*

- La sexualité qui prend sa source dans l'identité sexuelle de l'individu et l'instinct de reproduction de l'espèce. Chez l'homme, nous pouvons étendre ce concept à notre aptitude au plaisir, notre capacité à sentir du désir. La Biodanse propose donc un chemin progressif pour retrouver ces capacités souvent tapies. La sexualité répond à un besoin vital de contact, de sensations voluptueuses. L'énergie sexuelle porte la vie, la transmet! La capacité créative, la créativité donc, est un autre besoin vital issu des facultés d'adaptation de la vie aux nouvelles situations. Cette créativité est notre signature unique, qu'elle soit artistique ou existentielle, elle nous permet d'apporter nos propres réponses, de trouver notre liberté, notre autonomie. Elle répond à un instinct d'exploration, à un besoin de curiosité qui nous libère des stéréotypes.
L'affectivité dont j'ai déjà parlé a comme origine biologique la solidarité cellulaire sans laquelle nous n'échangerions pas ces propos. Elle englobe notre capacité à entrer en relation, à commencer par nous-même bien entendu, notre sociabilité, nos facultés d'empathie, d'altruisme, d'amitié et plus généralement les manifestations affectives d'affinité ou de rejet.

- *De rejet ?*

- Je rejette ce qui m'est néfaste, ce qui m'est toxique, c'est une manifestation d'affectivité, bien sûr.
Enfin, une autre fonction fort réprimée : la transcendance qui est pourtant notre capacité à être, à

nous sentir en lien avec ce que nous englobons, nos organes internes par exemple, et ce qui nous englobe, cette minuscule étoile que je distingue à peine. C'est notre faculté à nous percevoir vivant dans un univers plus large, vivant également. C'est notre instinct de fusion à la totalité, réminiscence de notre séjour dans le liquide amniotique. Amplification de conscience.

- *Peut-on parler de transe ?*

- Non, la transe est un état de conscience modifié, je perçois autrement et d'une manière limitée dans le temps le monde qui m'entoure. La transcendance est une amplification de la conscience qui transcende notre ego, qui nous invite à ressentir cette appartenance à des systèmes plus larges comme j'en ai déjà parlé. Cet état de conscience peut devenir constant et ne peut que s'amplifier sur la voie de l'intégration dont nous avons également parlé et notamment de l'intégration de ces cinq lignes, puisque c'est comme cela qu'on les appelle en Biodanse : la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance. Les séances de Biodanse proposeront des séances plus ou moins axées sur l'une ou plusieurs de ces lignes, combinées à des objectifs plus précis comme des objectifs déjà cités d'intégration affectivo-motrice ou mélodico-motrice selon le besoin du groupe.

- *Pendant combien de temps pratique-t-on la Biodanse ?*

- Un groupe constant et un facilitateur attentif devraient pouvoir effectuer un parcours évolutif en trois ans. La première année, c'est le groupe débutant, les propositions sont variées, ludiques, progressives. La deuxième année, le groupe approfondit le travail entrepris, ce peut être alors l'émergence de résistances profondes, de questionnements, de remise en cause de certaines valeurs de vie. La troisième année est consacrée à la radicalisation de la vivencia, c'est à dire à des ancrages et des intégrations toujours plus grands du travail spécifique à une certaine ligne ou à un thème donné.
  C'est schématique bien entendu ! La Biodanse propose également des stages concernant des thèmes précis comme féminité ou masculinité profonde, les quatre éléments, l'estime de soi, l'identité et autres.

- *Y a t-il quelques règles de comportement qui sont souhaitées pour la pratique de la Biodanse ?*

- Progressivité - cela ne sert à rien de suivre trois cours hebdomadaires et de faire deux stages par mois en plus - réciprocité, respect mutuel, cohérence avec le ressenti, honnêteté avec soi-même, ses perceptions, et surtout un grand feed-back. Qu'est-ce que la personne en face de moi est-elle prête à recevoir et quels sont les signaux que je lui envois pour lui indiquer ce que je suis prêt à recevoir de mon côté par exemple.

- *Je reviens un instant sur les musiques choisies, elles viennent d'où ?*

- Du monde entier et de tous les temps. Leur choix est lié à leur pouvoir de déflagration émotionnelle et à leur pouvoir inducteur de mouvement intégré, d'expression, de communication, de sensibilisation. Joie de vivre, expression d'émotions structurantes, stimulations des fonctions vitales. Voilà en bref, ce qui motive leur choix. Il n'est donc pas question de donner un exercice avec une musique qu'on « aime » si l'on n'a pas de sérieuses années de pratique de facilitateur derrière soi !

- *Et comment devient-on facilitateur ?*

- En le désirant profondément !

- *Et plus sérieusement ?*

- Je suis sérieux, mais nous allons dépasser le cadre de cette interview. Il y a des écoles de formation. La filière de base étant une suite de vingt-sept modules répartis sur trois années.

- *J'aimerais que comme conclusion vous nous donniez quand même la définition officielle.*

- La Biodanza® est un système d'intégration affective, de renouvellement organique et de réapprentissage des fonctions originelles de la vie. Ce système se fonde sur des vivencias induites par la danse, le chant et des situations de rencontre en groupe.

J'ajouterai, que la Biodanza® propose de n'exprimer et de ne renforcer que les vivencias positives grâce à différents exercices organisés autour d'un modèle théorique d'une grande cohérence qui ont pour but d'améliorer la santé, la communication affective et de stimuler la créativité.

- *Je vous remercie.*

Module XXIII : La séance de Biodanza, 2

(Méthodologie III)

Intervenante : Maité Bernardelle

Je me proposais pour ce compte rendu de faire une synthèse personnelle d'après mes notes et d'après les textes de Rolando des modules de Méthodologie II & III tous deux concernant la séance de Biodanza. On pourra donc trouver des échos de la parole d'Hélène et de Maité, je ne citerai pas.

Cohérence des outils proposés par la Biodanza

La Biodanza est un système cohérent. Modifier, transformer, adapter, adjoindre, supprimer des éléments annihilent cette cohérence. Il est nécessaire de garder une grande vigilance par rapport aux outils proposés et utilisés. La Biodanza proposant un processus évolutif qui peut amener les participants à modifier les structures sur lesquelles ils fonctionnent, doit garder sa cohérence pour éviter au facilitateur débutant de faire du mal aux participants, même s'il fera à coup sûr des maladresses. La créativité du facilitateur peut s'exprimer à travers une multitude de canaux, indépendants de ces paramètres de base, permettant de garder la pureté du message. Les musiques et les exercices, qui sont les outils de base du facilitateur, sont des outils inaltérables. Un tournevis ne sert pas de pince ni une vrille de poinçon. Le facilitateur débutant restera humble et déterminé face à la tentation d'enrichir (croit-il) le choix des musiques et le catalogue des exercices. Sa créativité s'exprimera dans les propositions de vivencias, la capacité à les adapter dans l'instant face au groupe et à ses nécessités, dans sa parole, sa danse, son être tout entier.

La séance de Biodanza

- Transposition fractale du modèle théorique

Une séance de Biodanza est une reproduction réduite dans le temps, du processus ontologique d'intégration qui dure toute la vie. Le modèle théorique observé dans sa projection horizontale en sera l'illustration. Ainsi dans cette projection, l'axe vertical représentera la pulsation entre conscience de soi et régression tandis que l'axe horizontal montre la durée de la séance et les niveaux du processus d'intégration durant cette séance.

- Considérations générales

La séance de Biodanza n'est pas une réunion mondaine. Les participants présents sont là pour faire de la Biodanza et pas autre chose. Il convient de proposer un espace ritualisé, sacré, privé, sécuritaire. Les émotions qui se réorganisent ne peuvent être l'objet de spectacle par exemple. Le participant sera invité au cours de son processus à devenir le contenant de ses vivencias, à ne pas en déverser le contenu à l'extérieur. Le processus de l'ici et maintenant (séance de Biodanza) à l'avant et après (à l'extérieur de la séance), donc passer de l'immédiat au permanent, est un processus intime qui doit être soigné et protégé par celui qui l'a en gestation. La durée de celle-ci étant propre à chaque participant. Le moule de la société est puissant pour happer ce qui en déborde. Le travail du participant sera de reconnaître, de gratifier ces débordements qui vont petit à petit former son moule propre. N'oublions pas que le développement et l'intégration de l'identité par l'expression des potentialités génétiques stimulées dans les cinq lignes de vivencia va de pair avec le développement des capacités affectives qui vont voguer du port de l'indifférencié jusqu'à la crique de l'amplification amoureuse réelle en passant par la rade du différencié. Comme le disait Maité Bernardelle, une des clés du processus évolutif proposé par la Biodanza est la progressivité, elle-même liée à la régularité qui fait de la séance de Biodanza, une séance de « musculation affective ».
La séance de Biodanza célèbre la vie. La séance de Biodanza initie les participants. Cette initiation consiste en une appropriation des clés proposées par le facilitateur et permettant de comprendre ce qu'est cette « danse de la vie » à laquelle ils sont conviés.

- Déroulement d'une séance de Biodanza

Que se passe-t-il au cours d'une séance de Biodanza pour le participant ?
Le participant est invité à commencer la séance par une série d'exercices qui vont respecter l'état ergotrope dans lequel il se trouve généralement à ce moment. La séance va utiliser cette énergie d'action qui est là, même si elle peut encore être chargée de stress. La ronde d'accueil qui va le connecter au groupe dans un sentiment de célébration, d'ouverture, de joie, les exercices d'intégration motrice proposés, vont stimuler le mouvement périphérique, autoriser l'expression d'émotions, l'expression de soi, induire des vivencias de solidarité, d'extase [54], de projection vers les autres qui vont contribuer à stimuler cette disposition initiale à l'action. C'est le système sympathique adrénergique qui est mobilisé. Le désir de connexion qui va surgir tout naturellement va provoquer un apaisement. Des exercices d'intégration affectivo-motrice et, ou d'harmonisation vont amener le mouvement vers plus d'intériorité, le mouvement devient central. L'état de conscience change à partir de la perception plus sensible des mouvements internes.
Le système parasympathique cholinergique est stimulé. Les exercices de contact, de communication affective, de communion (à soi et aux autres) prendront tout naturellement leur place ici. C'est le temps d'épanouissement des fonctions d'assimilation et de repos. Cet état sensibilise le participant à ses émotions, à son monde intérieur et favorise la connexion à soi. Ce sentiment d'intase (avoir l'univers et tous les possibles de la vie en soi) dynamise et donne à nouveau un désir de célébration. Des exercices d'activation permettront de répondre à ce désir et le participant sortira de l'état de régression pour revenir vers une conscience de lui-même plus sereine, plus douce, avec plus de vie, plus de joie, plus d'érotisme.

Les différents niveaux des groupes de Biodanza

[54] Il convient plutôt de parler d'euphorie en début de séance.

- Le groupe de découverte et le groupe d'initiation

Ce qui à mon sens différencie l'un de l'autre, c'est une durée plus courte pour la séance découverte, et l'accent mis sur la joie de vivre et une conception de la vie plus affective et plus créative ; ainsi que sur le plan théorique un ***survol*** des grands axes (définition, vivencias, lignes de vivencia, modèle théorique, principe biocentrique, mécanismes d'action, inconscient vital…)
Ce que je vais dire à présent s'adresse au déroulement d'une séance dans un cas comme dans l'autre.
Le grand objectif à ne pas perdre de vue dans un groupe d'initiation est celui d'intégration. Intégration motrice, intégration affectivo-motrice, intégration idéo-motrice et surtout intégration congruente entre identité génétique, identité affective et expression des potentialités génétiques de laquelle va découler l'argument vital. La cohérence entre ces potentialités génétiques qui se révèlent et qui s'expriment, et le comportement, sera également un objectif d'intégration à court terme (séance de Biodanza) et à long terme (pour la durée de la vie). Le facilitateur pose le socle du travail. Les exercices de base vont permettre aux participants de se sensibiliser, de sortir des tensions chroniques, de se libérer des comportements figés, de découvrir et d'approfondir leurs capacités d'expression et de communication, de surmonter leurs dissociations, de développer leurs capacités rythmiques. Les lignes de la vitalité et de l'affectivité seront abordées de manière douce et progressive. La ligne de la créativité légèrement stimulée, les lignes de la sexualité et de la transcendance effleurées sans qu'il n'y paraisse et au bon moment (lorsque le groupe commence à manifester de lui-même le besoin de contact et d'ouverture et lorsqu'il montre une capacité vivencielle – entrée et sortie d'un exercice par exemple – qui s'affirme).

J'ai synthétisé les exercices de base qui seront présents lors d'une séance de vivencia pour un groupe d'initiation (chacun en leur temps bien évidemment) :

- Ronde(s) d'intégration initiale
- Exercices d'intégration motrice
    - Marches
      En synergie – physiologique – avec motivation affective – à deux (coordination rythmique)
    - Exercices de rythme et de synergie

      Variations rythmiques – danses rythmiques – saut en synergie – danses sur des rythmes tropicaux
    - Exercices de déplacement avec légèreté
      Danse de déplacement avec légèreté – valse (agilité, flexibilité)
    - Exercices d'extension
      Extension harmonique – extension maximale – élasticité intégrative
    - Exercices de fluidité (peuvent également servir d'exercices d'harmonisation)
      Séquences I, II, III, de fluidité – danse libre de fluidité
    - Exercices de dissolution des tensions chroniques (certaines aussi harmonisation)
      Segmentaires – intégration motrice et cénesthésique des trois centres – respiration abdominale – respiration dansante
- Exercices d'intégration affectivo-motrice
    - Synchronisations

      Rythmique – mélodique (cette dernière aussi harmonisation)
    - Danses d'eutonie (également communication affective)
    - Eventail chinois

- Exercices d'expression

  4 animaux – positions génératrices de code I et leurs danses - Danse Yin – Danse Yang – Danse Yin/Yang – Fluidité avec image – Expression du rythme – Expression de la mélodie

- Exercices de contact sensible

  Danse de contact minimum – danse sensible pour l'autre – syntonie silencieuse

- Exercices de communication affective et de connexion
  - Rencontres
  - Une minute d'éternité
  - Ronde de bercement
  - Ronde de communion
  - Fluidité en groupe avec contact sensible
  - Groupe compact de bercement

- Activation finale

La méthodologie restera flexible et à l'écoute du groupe. Progressivité est le maître mot qui présidera à l'élaboration des vivencias.
Une danse individuelle peut être plus facile qu'une danse à deux, mais pas toujours, ni pour tout le monde ! Les exercices en petits groupes sont moins anxiogènes que les exercices à deux. Le contact sera introduit par des jeux, par de la joie. Commencer par le contact alterné avant d'arriver au contact simultané (domaine de la sexualité). Ne pas donner trop de nouveaux

exercices. Varier les musiques, les consignes. Les exercices plus spécifiques (fluidité à deux, groupe compact,…) pourront être utilisés, mais très progressivement et surtout en feedback avec le groupe.
Suivre les participants dans leur processus d'identification (au facilitateur et au groupe).
Ne pas amener un groupe là où il n'est pas prêt à aller. Les difficultés d'un seul participant peuvent suffire à ce qu'un groupe ne soit pas prêt !

o Le groupe d'approfondissement

Approfondissement et amplification de la capacité vivencielle, de la capacité à s'abandonner, développement des potentialités. La quantité des exercices de base va doucement diminuer, laissant de la place pour l'introduction d'exercices spécifiques (danse des quatre éléments, danse de la création, trilogie indienne, danses d'amour, danse de la semence…).
A mon sens (et je le vis), la difficulté première du groupe d'approfondissement est son existence même. L'existence d'un tel groupe homogène suppose que les participants aient compris que venir à la Biodanza est un processus existentiel qui peut même devenir une thérapie. Le groupe doit être parfaitement intégré, permissif, disponible, avec une bonne maturité affective, une capacité à ralentir le mouvement, une bonne approche de la fluidité, un bon niveau de dissolution des tensions. La progressivité reste d'actualité si le facilitateur désire ne pas devenir « difficultateur ».

o Radicalisation de la vivencia

Le groupe est réellement engagé dans le processus. Il peut plonger jusqu'aux racines de la vivencia, approfondir les cinq lignes grâce à sa capacité à s'abandonner à la vivencia. Les participants peuvent exprimer leurs émotions déjà réorganisées pour stabiliser les changements induits par leur

pratique antérieure de la Biodanza, et devenir le contenant de leurs vivencias : quoi en faire, comment gérer, comment transposer dans le quotidien. La perte de contrôle rationnel s'amplifie et donne accès à des états de conscience amplifiée, à de nouveaux comportements, à de nouvelles potentialités.

La parole du facilitateur

o Introduction

La parole du facilitateur n'est pas que le son de sa voix. C'est aussi sa mise en mouvement, l'expression de son visage, le ton de sa voix ; la vivencia commence dans le corps du facilitateur, sa personnalité ne peut être séparée de ce qui va se passer dans la vivencia. La consigne commence avant qu'il n'ouvre la bouche. Le facilitateur se reconnaît auteur de ses propositions, avec son identité. La Biodanza est une activité non verbale, qui ne demande aucune verbalisation des perceptions et bouleversements corporels, pas plus que des bourgeonnements et des pousses de la pensée. La parole du facilitateur dans ce contexte, apparaît comme un privilège et peut même être perçue comme une incongruité pour le participant débutant (cela a été mon cas !) [55].

o La théorie

Il est bon que la séance de Biodanza s'ouvre par un peu de théorie. La Biodanza n'est pas qu'un art, c'est aussi une science. La partie théorique a pour objectif de créer la motivation à danser, de proposer sous forme de puzzle la vision du monde qu'elle propose, d'attirer l'attention sur les processus de changement des valeurs et de développement des potentialités génétiques et humaines. Cette partie peut développer des thèmes qui seront

[55] Au terme de cette première année de cours, je m'aperçois que j'ai pris soin de présenter la parole du facilitateur comme un privilège, en expliquant aussi que le facilitateur et le participant ne sont pas engagés dans une séance avec les mêmes objectifs.

en rapport avec la vivencia proposée et elle peut également répondre aux questions des participants. C'est un moment qui peut amorcer le processus d'intégration par l'ouverture qu'il peut donner à la pensée. Au début, on peut rappeler quelques règles comme la règle de non-autorité, l'invitation à danser à partir de la consigne et pas de la démonstration du facilitateur, l'invitation à désamorcer certaines de nos fonctions habituelles et notamment la parole, pour stimuler d'autres structures cérébrales, et la règle de ne pas commenter la vivencia à l'issue de la séance. Poser également d'emblée que l'expérience de Biodanza est une expérience totale et implique l'engagement de toutes les personnes présentes.

En dehors des grands thèmes, structure unitaire, mouvement, musique, rencontres, principe biocentrique etc.... que je ne vais pas développer ici, je retiens aussi l'envie de partager les idées et notions suivantes :

Le message de la Biodanza s'adresse à notre cerveau émotionnel. Pour avoir accès à une information complète, notre partie cérébrale instinctive et émotionnelle doit s'ouvrir.

La Biodanza développe l'union entre les personnes, entre les personnes et l'univers. Elle affirme notre reliance à l'espèce, nous aide dans le processus d'humanisation et de tribalisation de celle-ci. Elle affirme que la réalisation du lien avec la nature, avec la vie n'est pas une posture d'observation.

La Biodanza nous offre des outils merveilleux de transformation pour notre propre existence d'abord.

Enfin je retiens cette phrase de Rolando Toro:

« Donner des informations conceptuelles rassure »

- La consigne, les mots clés, les mots bannis

La consigne du facilitateur est sa mise à nu. La vivencia du facilitateur commence dès qu'il ouvre la porte de la salle et même avant, au temps de la préparation. Théoriquement la consigne s'articule selon quatre éléments :

« Le nom de l'exercice, le mode de réalisation et la démonstration, les effets de l'exercice sur l'organisme, l'importance de l'exercice comme source d'une vivencia déterminée et sa projection existentielle. »

Certains éléments de la consigne seront déterminés à l'avance, d'autres seront modifiés ou improvisés selon l'état du groupe. Ce discours parlé est dans l'instant et en accord avec l'état du facilitateur. Le contenu ne sera pas nivelé par le bas, il sera clair, poétique.

Cette parole créée va projeter les participants dans le sacré, la poésie et l'imaginaire, va les aider à sortir de la réalité linéaire. Le facilitateur se compromet tout entier dans la consigne. A l'image de la démonstration, la consigne peut être « exagérée ».

Il convient d'être attentif au choix des mots. D'une part penser à prononcer le mot clé qui ouvrira les portes de l'exercice proposé, d'autre part proscrire une série de mots ou d'expression qui peuvent être en contradiction avec la proposition, qui peuvent introduire des éléments perturbateurs ou tout simplement qui couperont l'aile à l'autonomie que l'on propose aux participants. En ce qui concerne les mots clés, ils véhiculent une pensée et des concepts qui demandent à être clarifiés, explicités. Ils seront introduits de manière progressive. Pour citer un exemple, le mot clé à ne pas oublier en proposant une synchronisation mélodique est « communication affective ».

En ce qui concerne les mots à éviter, je les dépose en vrac ci-dessous et je me propose de garder à la mémoire ce réservoir de mots que je ne manquerai pas d'alimenter avec ceux que je prononcerai hors de propos, mais… avec conviction !

J'aimerais que [56]
Je voudrais
Comme si
Vous allez sentir
Enchaînez
Terminer un exercice
Laisser tomber les mains
Avec la joie (par exemple) ***qui est là***
Ne pas
Avec l'idée de
Imaginons que

[56] Au lecteur avisé de voir en quoi ces mots ou expressions ne sont, eux, point avisés !

Soyez conscients, attentifs (surtout avant un exercice qui invite à l'abandon)
Bouger la tête
Ouvrir la bouche
Ecarter la ronde
Demander à un participant de ***servir de partenaire***
Prenez quelqu'un
Marcher (voyager) dans l'espace
La ronde commence sur la droite
On
Dans le feedback

Me voici au bout de ce que j'avais envie de relever pour mieux le coucher sur le papier. Je sens en moi une envie viscérale de me jeter dans l'aventure, de faire mes gammes comme le propose Hélène, c'est à dire d'élaborer des vivencias.

Me manquent encore les musiques pour que ce travail puisse être complet. Pour le moment, même si beaucoup de musiques doivent être en moi, je ne fais que peu de liens entre les musiques officielles proposées dans le catalogue et une musique précise qui retentirait à mon ouïe intérieure. Chaque chose en son temps sans doute. [57]

1er avril 2003

Module XXIV : Cours hebdomadaires et Stages de Biodanza

(Méthodologie IV)

L'équilibre à trouver dans l'aspect « promotionnel » d'un cours de Biodanza me paraît délicat. Je pense à la rédaction de la brochure annonçant le cours. Je désire transmettre dès cet instant l'information selon laquelle la Biodanza est un processus qui répond à un besoin de changements. La manière la

[57] Maintenant que j'ai ces musiques (la série de Marcelo Mur et celle de Sergio Cruz à ce jour et bientôt celle d'Hélène), la seule certitude que j'ai, c'est celle de savoir si j'ai déjà dansé dessus lorsque je les écoute. Manipulant les premiers programmes informatiques d'aide à la création d'une vivencia, je n'aurai pas les réflexes du « ah oui, c'est sur Marcelo 5 » ou « est-ce sur Sergio 7 ou Sergio 9 ? ». Le lien entre les noms, les interprètes, les exercices, les danses et la musique elle-même se fera petit à petit.

plus authentique de le faire est de me connecter à ce qui est important pour moi, non pas dans mon processus de changement mais dans mon désir de faciliter l'accès de tout un chacun aux chemins différents qui peuvent y amener. J'écris dehors, face à de grands arbres qui m'inspirent ceci : les racines de l'arbre sont ces différents chemins et le facilitateur avec l'aide des outils proposés par le système Biodanza facilite l'absorption de nourriture par ces racines. Celles-ci vont concentrer ces informations dans le tronc qui représente pour moi l'amorce principale de la direction de ce changement. Et du tronc, les branches qui s'élancent harmonieusement de tous côtés, symbolisent les voies innombrables par lesquelles ce processus pourra s'épanouir et se développer. Cela me paraît important à poser dès avant les premiers cours. Avec peut-être le risque de rebuter certaines personnes (non prêtes à entendre cette proposition), mais avec l'avantage de me retrouver avec des personnes qui montent dans un même train !

Ces outils dont je parle se trouvent mis en cohésion dans la structure de la vivencia : musiques, consignes, mouvement, émotion, situations de rencontres en groupe. Et c'est à partir de la vivencia que l'argument vital va se réorganiser. Puisque lorsque je parle de changement, c'est bien là sa finalité principale : réorganiser l'argument vital, réorganiser et réharmoniser ma manière de me sentir et ma manière de m'exprimer, un profond remodelage identitaire donc ! Il me semble important de poser rapidement cet axiome : le participant est responsable de ce processus. Mon invitation à le faciliter rencontrera là une première limite : le propre désir du participant à changer. La Biodanza proposant le travail en groupe comme catalyseur de ce processus, il y aura au niveau du groupe une co-responsabilité qui chapeautera la responsabilité individuelle évoquée ci-dessus. Un groupe de Biodanza n'est donc pas un hall d'aéroport ouvert à tous les vents. Je vois cet espace de Biodanza (espace physique et groupal) comme une de ces belles places rondes de Toscane (Sienne, Lucca). On y vient pour le plaisir des sens, le plaisir de partager ce plaisir avec d'autres, mais on ne va pas en barricader les accès pour être seuls à jouir de ces instants. Ce plaisir pourra être perturbé par de nouvelles arrivées, mais ils se réharmonisera vite si son émergence est sincère, profonde, authentique et liée à la capacité de

connexion entre soi et l'Autre (les autres, l'environnement…). Et quand je reviens sur cette place, non seulement ce plaisir peut être intact mais encore il peut se trouver amplifié !

La première étape sera donc un parcours vivenciel sur le chemin du processus d'intégration affectivo-motrice, d'expressivité et de capacité de connexion. Voilà l'essentiel du programme d'un cours d'initiation ! Une invitation progressive à libérer le mouvement, à développer la connexion au rythme et l'expression de ce rythme, à lâcher les tensions chroniques et à diminuer les dissociations. Ce parcours vivenciel se fait à travers les cinq lignes de vivencia. Par exemple, les exercices d'intégration motrice seront surtout opérants dans la ligne de la vitalité, mais aussi celles de la créativité et de l'affectivité, moins me semble-t-il dans les lignes de la sexualité et de la transcendance. Je dirais cependant que l'intégration motrice dans ces deux lignes se manifestera là plus tard comme base, comme acquit plutôt que comme objectif. Bref, interdépendance… Les exercices d'intégration affectivo-motrices, les danses d'expressivité et de connexion (communication affective) permettront aux exigences vitales de base, aux désirs, aux instincts, aux émotions de s'exprimer selon les cinq vecteurs d'expression de nos potentialités génétiques.

La progressivité doit être un critère absolu dans la présentation des exercices. L'invitation que je vais proposer aux participants restera une invitation à exprimer leur nature profonde (même si c'est par petites bribes) et non les pathologies de la société. J'aime aussi l'idée de la progressivité dans l'approche du contact (et des caresses) en l'abordant par la sensibilité motrice avant d'inviter à l'éclosion de la sensibilité émotionnelle. Il s'agit donc durant cette première année de cours de donner une base organique sur laquelle les changements vont pouvoir s'organiser. Ce processus d'intégration inclura également l'intégration au groupe et l'intégration du groupe, cet aspect étant fortement lié à la régularité et à l'assiduité des individus et du groupe. J'en reviens ici aux notions de responsabilité et de co-responsabilité évoquées ci-dessus. L'intégration au groupe et l'intégration du groupe permettront l'émergence de la confiance relationnelle (les tissages

de liens), de la capacité d'intimité et de la capacité à s'exprimer de manière authentique, ceci tant au niveau individuel qu'au niveau groupal.
La proposition de la Biodanza par rapport au groupe n'est pas de travailler sur son homogénéité (source d'uniformisation), mais sur son identité et sur le respect de celle-ci. Respect qui facilitera le respect de la différence, son acceptation et la capacité d'accueil du groupe aux nouveaux arrivants lorsque j'annoncerai que le groupe s'ouvre par exemple. Il s'agira là d'harmoniser les niveaux de tolérance et de limites entre le facilitateur et le groupe, de même qu'entre les individualités présentes.
Quelques mots sur le cours d'approfondissement et de radicalisation de la vivencia. Poursuite du processus d'intégration, émergence du processus de changements, différent chez chacun bien entendu, stabilisation, ancrage des effets de la Biodanza au niveau identitaire (restructuration de l'identité), augmentation de l'intensité vivencielle liée à la capacité vivencielle du groupe.
Rolando propose d'approfondir le parcours d'une séance en développant de manière théorique la compréhension de la Biodanza, en favorisant l'expression de la parole émue durant le moment d'intimité verbale et en continuant à mettre l'accent sur l'engagement au sein du groupe. La partie vivencielle proposera un approfondissement de chacune des cinq lignes de vivencia et une dernière partie devrait permettre la célébration du parcours de chacun des participants.
Nous avons peu parlé des stages, mais il me semble que du choix du thème devrait découler un ensemble de propositions cohérentes, tant au niveau théorique (qui peut être plus développé) qu'au niveau vivenciel. Les objectifs globaux restent les mêmes, aucune attente de « résultats », intégration, progressivité, courbe de la classe transposée à l'échelle temporelle du stage, et attention particulière portée à la dernière vivencia qui sera une résolution (confirmation affective et/ou célébration) comme les dernières rondes d'un cours hebdomadaire. Moment crucial donc…
Pour terminer cette partie et avant de mettre en annexes les quatre vivencias élaborées ensemble lors de ce module avec les commentaires, les erreurs, les musiques, je dirai encore quelques mots sur le récit de vivencia ou parole

émue ou moment d'intimité verbale ! Ce moment a un objectif à long terme : l'intégration idéo-affectivo-motrice. Cette invitation à se dire sera donc exprimée en douceur, avec affectivité et sans aucune autorité. L'important est d'inviter le participant à parler de son ressenti en le décrivant, pas en l'analysant. Le lien à générer est celui entre le discours ici et maintenant et l'émotion surgie lors d'un moment vivencié. Une semaine pouvant séparer ces deux moments, il me semble utile de rappeler (sans que cela soit systématique) dans les grandes lignes la vivencia proposée lors de la séance précédente. Ceci devrait permettre une émergence plus aisée du pont émotionnel entre ces deux moments. C'est en tout cas ce que je me propose de faire !

Ci-dessous, les quatre vivencias créées ensemble :

Vivencia 1 : Porte Ouverte

Partie théorique :
Rolando Toro / Les cinq lignes / Ici et maintenant / Potentiel de santé / Connexion à l'espèce / Améliorer la communication affective / Processus de changement – information que cette expérience commence et parler de la suite /

Pas de présentation individuelle avant quelques séances. Avant, on découvre qu'on peut vivre des choses avec quelqu'un qu'on ne connaît pas.
Les démonstrations se font au centre.
Les positions génératrices de code I peuvent être utilisées en Porte Ouverte : intimité (être bien avec soi), homme étoile par exemple.
Les mouvements de la ronde : c'est une marche, c'est à partir des pieds que le déplacement s'initie. Le facilitateur initie le mouvement de la ronde chez les débutants. Les coudes sont repliés.

La ronde peut être guidée :

- A de Estamos chegando (Nascimento, Milton) (M 9/9) [58] par exemple.

On tourne à droite, à gauche, sur place, vers le centre, on ouvre à nouveau, en sautillant etc.... (Pas en Porte Ouverte)

Le segmentaire du bassin peut être introduit par une coordination rythmique à deux sur par exemple :

- Canto para o senegal - Reflexu's (S 2/9)

En Porte Ouverte, on peut donner plus d'explications : cela rassure... Il ne faut pas trop mobiliser émotionnellement. Rassurer donne l'autorisation ! Rester physiologique et passer par le néo-cortex.

Le processus d'évolution ne vient pas de la consommation de nouveautés, mais de l'approfondissement de l'ici et maintenant.

La musique est un prolongement de la consigne.

Vivencia proposée :

1	Ronde initiale	3 [59]
2	Marche	1
3	Danse rythmique	1
4	Jeux de paumes avec changements	2
5	Synchronisation rythmique à deux avec changements	2
6	Danse d'extension maximale	1
7	Segmentaire des épaules	1
8	Segmentaire du cou	1
9	Ronde d'écoute	3
10	Ronde d'activation lente	3
11	Ronde d'activation finale	3

[58] Références des séries de CD : M =Marcelo Mur / S =Sergio Cruz / H =Hélène Levy Benseft et n° CD/ n°Plage

[59] 1 : danse réalisée individuellement / 2 : danse à deux / 3 : danse à plusieurs.

Commentaires :

1. Symbolique de la ronde et choix de la musique en accord avec le thème général. Pour le choix de la musique, tenir compte de la danse rythmique (exercice 3) qui comportera de la percussion, donc cette ronde doit être « cadencée », pas « flottante ».

2. Réfléchir aux déclinaisons de la marche. La marche est proposée d'abord pour être réhabilitée. La proposition première et les consignes existentielles seront donc axées vers la joie d'être en marche dans la vie, la légèreté, le plaisir de marcher. Le pas est assuré, la poitrine ouverte, prendre la vie à plein regard. En Biodanza, la marche initie les premiers changements perceptibles chez les participants. Choisir plutôt la marche en synergie sans dire le mot. La marche physiologique vient un peu plus tard.

La marche en synergie, c'est le mouvement naturel de la marche, le mouvement croisé entre les bras et les jambes. Plus le pas est long, plus la synergie augmente. Dans une deuxième étape, indiquer : la torsion de la colonne vertébrale qui entraîne les épaules, l'ouverture affective, l'intégration affectivo-motrice.

3. Possible, mais pas trop long et inviter à l'autorégulation. Insister sur l'ouverture de la base - image de la pyramide – la consigne invite à se sensibiliser au rythme (ce n'est donc pas une danse libre). C'est une danse vitale, le rythme est l'expression de la vitalité. Cette danse peut être avantageusement précédée du saut en synergie sur le :

- Kyrie - Missa Luba - Fanshawe, David (M 3/13)

4. Plaisir de l'enfant, plaisir de jouer

5. Stimuler la capacité rythmique dans la continuité.

6. Excellent exercice pour une Porte Ouverte ! Activer les tendons, les muscles et les articulations. Intégration motrice.

7. & 8. peuvent être inversés. Le segmentaire du cou implique une connexion à soi, le segmentaire des épaules (ou bras/poitrine) une ouverture vers l'autre. Relâcher la musculature des épaules qui est souvent tendue, se libérer d'un état de tension. Ne pas oublier que les segmentaires seront, au

début, réalisés d'une manière plus motrice que vivencielle ! Faire par conséquent une « description motrice ».

9. Ronde d'écoute ici : NON. La ronde d'écoute se place en début de séance. Remplacer par une ronde de bercements pour la cohésion groupale. Mettre la musique et simplement dire « laissez-vous bercer » ! On peut se tenir par la main dans un premier temps, ensuite par la taille (Dans la ronde d'écoute, on se tient toujours par la main).

10. Pas lente, disons modérée.

Vivencia corrigée avec musiques :

1. Ronde initiale

- q A Deusa Dos Orixas - Nunes, Clara (M 1/19) ou Aquarela brasileira - Santiago, Emilio (M 9/19)

2. Marche

- q Andar con fé - Gil, Gilberto (M 12/1) ou Toda menina baiana - Gil, Gilberto (M 12/2)

3. Danse rythmique

- q Batuque - Mercury, Daniela (M 12/8) ou Quilombo o El dorado Negro - Gil, Gilberto (M 12/3)

4. Jeux de paumes avec changements

- q The more I see you - Montez, Chris (M 4/4) (seule musique officielle)

5. Synchronisation rythmique à deux avec changements

- q My Baby Just Cares for me - Simone, Nina (H 2/14) (marche à tous les coups en Porte Ouverte)

6. Danse d'extension maximale

- q Love theme – Vangelis, BOF Blade Runner (M 5/15) (La meilleure !!)

7. Mouvement segmentaire du cou

- q Because - The Beatles (M 5/1) (Excellent en Porte Ouverte)

8. Mouvement segmentaire des épaules

- q If - Pink Floyd (M 5/3) (Ne pas laisser la musique entièrement)

9. Ronde de bercement

- q Tamba Taja - Fafà de Belem (M 6/18)ou Photographs - Mouskouri, Nana (M 16/1)

10. Ronde d'activation modérée

- Thème d'amour pour Gabriella - BOF Gabriella - Costa, Gal / Jobim, Tom (M 2/16) (Pont entre bercement et activation, léger, pas trop compromettant !)

11. Ronde d'activation finale

- Andança - Carvalho, Beth (M 9/6). (La musique dit : « Amour, emporte-moi, où que tu ailles, je veux être ton compagnon)

Vivencia 2 : Portes Ouvertes

Partie Théorique :
Un peu Rolando Toro / Origine de la Biodanza / Quelques bases simples / Processus évolutif, progressif de développement humain / épanouissement des potentialités humaines (potentiel global de santé de la personne humaine) / Travail sur notre partie saine (la douleur nous indique que nous nous en sommes écartés).

Ne pas parler de processus individuel, ne pas utiliser le mot « génétique ».
La partie théorique peut occuper +/- 20'
La démonstration en portes ouvertes et initiation occupe +/- la ½ du temps de la musique.
« Si vous sentez une tension, vous pouvez lâcher », inviter à avoir les épaules basses.
La ronde se met en mouvement vers la droite : Ce mouvement vers la droite a une correspondance biologique avec le labyrinthe de l'oreille interne. Tourner vers la gauche donne l'impression de remonter le temps, cela n'a aucun caractère symbolique ! Le mouvement vers la gauche perturbe les informations du labyrinthe. (Rappel : La ronde ne se déplace pas !)

Vivencia proposée :

1	Ronde initiale	3
2	Ronde d'activation lente	3
3	Marche en synergie	1
4	Coordination rythmique avec changements	2
5	Saut en synergie	1
6	Jeu de vitalité : Caminando	3
7	Fluidité I/ 1 & 2	1
8	Eventail chinois	2
9	Segmentaire du cou	1
10	Ronde de bercements	3
11	Ronde d'activation progressive	3
12	Ronde de célébration finale	3

Commentaires :
1. et 2. : Pas de ronde d'activation lente au début, on est « activé » ! Soit deux rondes initiales ou une ronde d'écoute (max 1'30) et 1 ronde initiale.

On peut introduire des variations : aller vers le centre, ouvrir etc.....

Eventuellement lâcher les mains et marcher sur : q ***Days of dancing.***
« Fermer les yeux, c'est les ouvrir autrement ».

6. Caminando : NON

7. Avec les yeux ouverts (sensibilité ET maîtrise du mouvement)
OK pour Fluidité I, 1 & 2 ou Fluidité II

8. Peut être mis comme jeu de vitalité avec une invitation ludique, beaucoup de changements et une musique appropriée, sinon : NON (pas en porte ouverte). A cette place, on réactive des mécanismes de défense, le processus d'identité (différences, être unique etc....)

Vivencia corrigée avec musiques :

1. ***Ronde d'écoute***
   - q Canon - Pachelbel / Winston, Georges (M 14/1)

2. ***Ronde initiale***
   - q The Day Of The Dancing - Brennan, Máire (M 14/3)

3. ***Marche en synergie***
   - q Sweet Georgia Brown - Traditional Jazz band (M 4/2)ou Hello Dolly - Amstrong, Louis (M 14/4) (plus affectif avec la voix !)

4. ***Coordination rythmique avec changements***
   - q Sweet Georgia Brown - Traditional Jazz band (M 4/2)

5. ***Saut en synergie***
   - q Ain't she sweet - Traditional Jazz band (M 4/7)

6. ***Jeu de vitalité***
   Sur cette musique irlandaise, tourner à deux, changements multiples, faire un tunnel – haie – dans lequel les couples passent etc.....)
   - q Born to dance - Anderson, Jon (H 2/9)

7. ***Fluidité I, 1 & 2***
   - q Isn't it a pity (vers. 2) - Harrison, George (M 5/9)ou Be Here Now - Harrison, George (M 5/12)

8. ***Segmentaire du cou***
   - q Because - The Beatles (M 5/1) ou Rose Noire - Zamfir, Gheorghe (S 9/4) ou Common Threads - McFerrin, Bobby (M 16/4)

9. ***Ronde de bercements***
   - q Photographs - Mouskouri, Nana (M 16/1) ou Tamba Taja - Fafà de Belem (M 6/18)

10. ***Ronde d'activation progressive***
   - q To Tango The Neoeahe - Alexion, Haris (S 13/11)

11. ***Ronde de célébration finale***
   - q Gracias a la vida - Baez, Joan (S 13/14) ou Todo Cambia - Sosa, Mercedes (S 13/15)

Vivencia 3 : Initiation, 1ère séance : Vitalité (Activité – repos)
Introduction théorique :
Reprendre les thèmes évoqués en Porte Ouverte et poser le cadre concernant les horaires, la fréquence, la régularité par rapport au groupe, les paiements etc....

La phase active doit comporter une danse pour l'expression maximale de soi. Le rythme doit être présent et pas seulement dans des danses à deux.

Vivencia proposée :

1	Ronde d'intégration initiale	3
2	Marche en synergie	1
3	Coordination rythmique à deux avec changements	2
4	Synchronisation rythmique à deux avec changements	2
5	Extension harmonique	1
6	Segmentaire du cou	1
7	Ronde de bercement	3
8	Fluidité I, 1/2	1
9	Ronde d'activation	3
10	Ronde de célébration	3

Commentaires :
2. Laisser marcher sans commentaires même si au début il y aura des sautillements. Dans un 2ème temps, on pourra proposer de « marcher naturellement » et dans un 3ème d' « allonger le pas, ce qui va amener automatiquement plus de synergie »
4. Remplacer la synchronisation rythmique par une danse rythmique à deux avec changements, plus facile.

8. Pas à sa place dans cette proposition, plutôt avant l'extension ou le segmentaire. Une ronde de bercement demande qu'il n'y ait plus d'apprentissage ni de compréhension corticale à sa suite, mais une résolution éventuellement par des rencontres fugaces.
La Fluidité dans une vivencia de vitalité, c'est excellent, cela contribue à la réduction du stress et permet le chemin de la rigidité à l'adaptabilité.
9. Dans cette ronde d'activation douce, préciser « en gardant la fluidité »
10. À ce stade, il faut terminer en ronde pour la création du groupe et ne pas proposer de se lâcher les mains pour danser seul.

Vivencia corrigée avec musiques :

1. Ronde d'intégration initiale
- We've Only Just Begun – Carpenters (M 2/6)

2. ***Marche en synergie***
- Docteur Jazz - Traditional Jazz band (M 4/1)

3. ***Coordination rythmique à deux avec changements***
- Hello goodbye - The Beatles (M 4/19)

4. ***Danse rythmique à deux avec changements***
- In The Mood - Miller, Glenn (M 3/10)

5. ***Extension maximale***
- Love theme – Vangelis, BOF Blade Runner (M 5/15)

6. ***Extension harmonique***
- Europa - Barbieri, Gato (M 5/18)

7. ***Fluidité I, série 1 & 2***
- Be Here Now - Harrison, George (M 5/12)

8. ***Ronde de fluidité***
- If - Pink Floyd (M 5/3)

9. ***Ronde d'activation douce***
- I'd Have you anytime - Harrison, George (M 2/1) ou Behind That Locked Door - Harrison, George (M 2/2)

10. ***Ronde de célébration finale***
- Theology Civilisation - BOF Conan Le Barbare (H 3/3)

Bifurcation possible après 7. :

Position d'intimité pendant 1' dans la ronde (Mouvoir les bras dans un mouvement d'ouverture doux et revenir à l'intimité vers soi)
Prendre la personne la plus proche dans les bras (ou écoute du cœur)
Activation à deux : Synchronisation mélodique à deux
Ronde d'activation

Autre bifurcation possible après 4. :

Danse expressive
Saut en synergie
Variations rythmiques
Position génératrice (Les positions génératrices lorsque connues peuvent participer à la cohésion groupale via la transcendance)

Vivencia 4 : Initiation 2ème séance : Fluidité et rencontre à soi et à l'autre

La liberté sans structures est source d'angoisses.
Les synchronisations mélodique et rythmique à deux sont le début de la communication.
Ne pas introduire l'eutonie trop tôt.
En ce qui concerne le contact des mains, aborder via la sensibilité motrice plutôt que émotionnelle :
-Contact ludique des mains dans les jeux de paumes.
-Danse d'opposition harmonique pour débutants avec tonus yang
- Worry about you
-Eutonie des mains à deux

Danses des bras sensibles : Coudes pliés, mouvement autour de l'axe central, sensibilité à l'air qui nous entoure, délicatesse, appui stable, bras le long du corps. Les bras sont le prolongement du cœur. Yeux fermés, bouche relâchée. Ce sont les bras qui organisent la danse.

Exemple de progression pour aller vers la danse des bras sensibles : (Vers l'intériorisation)

-Danse d'extension maximale
-Danse d'extension harmonique
-Danse des bras sensibles

Vivencia proposée :

1	Ronde d'initiation	3
2	Marche en synergie	1
3	Coordination rythmique avec changements	2

4	Caminando	3
5	Synchronisation rythmique à deux avec changements	2
6	Danse d'expression mélodique	1
7	Danse de fluidité II	1
8	Caresses des mains à cinq	3
9	Eutonie des mains à deux	2
10	Rencontres des mains avec changements	2
11	Ronde de fluidité	3
12	Ronde d'activation	3

Commentaires :
Séance trop forte pour une 2ème séance !
De 3. à 4., on pourrait proposer de marcher par 4 ou plus, après les premiers changements dans la coordination à 2.
Il manque un exercice d'ouverture affective. Le 6. est OK si dans la consigne on parle du lien entre la mélodie et la mobilisation affective qu'elle peut initier. Ceci prépare à l'expression de soi et touche à la ligne de la créativité. Mais mieux : Danse d'expansion mélodique : là, on mobilise l'ouverture affective ⟶ Sensibilisation affective.
7. : Pourquoi ? Plutôt danse des bras sensibles ou synchronisation mélodique à deux.
9. Plutôt avant 8. Après 8. il faut refaire la cohésion groupale.
8. +9. +10. : Beaucoup trop pour une 2ème séance.

Vivencia corrigée avec musiques :

1. ***Ronde d'initiation***
   - q O mar Serenou - Nunes, Clara (M 1/15)

2. ***Marche en synergie***
   - q Canta canta minha gente - da Vila, Martinho (M 12/14)

3. ***Coordination rythmique à deux (4 – 8)***
   - q Canta canta minha gente - da Vila, Martinho (M 12/14)

4. ***Jeu de vitalité : Caminando***
   - q No Som da sanfona - Ramalho, Elba (M 9/15)

5. ***Synchronisation rythmique à deux avec changements***
   - q Begin The Beguine - Miller, Glenn (M 3/9)

6. ***Danse d'expansion mélodique***
   - q Moonlight serenade - Miller, Glenn (M 4/9)

7. ***Danse des bras sensibles***

- Bilitis - Zamfir, Gheorghe (M 18/2)

8. ***Caresses des mains à cinq***
   - Little Girl Blue - Simone, Nina (M 7/1)

9. ***Ronde de bercement***
   - Amora - Creuza, Maria – Vinicius (M 7/4)

10. ***Ronde d'activation progressive***
    - Dream a little dream - Fygi, Laura (H 4/6)

11. ***Ronde d'activation***
    - Conto de Areia - Nunes, Clara (M 1/12)

Juin 2003

Module XXVI : Le groupe de Biodanza [60]

(Méthodologie V)

Ce que j'ai envie de retenir, c'est qu'un groupe de Biodanza est thérapeutique comme tout groupe. Il peut être le théâtre d'enjeux conscients et inconscients, de transferts et de contre-transferts, lieu d'échanges nourrissants ou paralysants, bouche dévorante, réceptacle des projections de contenus refoulés de nos inconscients etc....

Et ce qui me semble encore plus intéressant est de cerner les caractéristiques particulières d'un groupe de Biodanza. Groupe semi-ouvert permettant de dépasser l'inhibition par rapport à l'autre, à l'étranger, catalyseur de processus d'intégration et présentant les fonctions suivantes décrites par Rolando dans les documents :

- permission (réduction des mécanismes de défense, de répression)

[60] A partir de ce module, les textes de Rolando se suffisent comme comptes rendus et hormis celui-ci, les modules XXVI et XXVII se déclinent sous forme de tableau ou de notes synthétiques présentées ci-après.

- facilitation (renforcement des parties saines de chacun)
- déflagration (amplification du vécu des expériences, précipitation et accélération du processus de croissance)
- intégration (prise de conscience du passage à un niveau supérieur de la spirale évolutive)
- création (situations favorables à l'expression créatrice)
- transcendance (le groupe devient une véritable matrice vivante)

Le groupe de Biodanza est un espace où dialoguent les inconscients vitaux à travers le langage de la vivencia qui va elle-même activer cet inconscient vital. C'est ceci que permet l'accession du groupe à cette fonction importante de matrice dans laquelle on retrouve la fonction de protection, de nutrition, de permission, de facilitation et d'intégration, l'ensemble de ces fonctions permettant la création de l'expression des potentiels génétiques et donc de l'identité. Nous sommes bien dans un processus holistique où chaque système s'intègre lui-même à un système plus vaste. Un groupe de Biodanza est en quelque sorte un groupe « idéal » qui se nourrit de vivencias intégrantes. Le processus qu'il propose est une prise de contact avec notre identité idéale, ce qui contribue au sentiment de notre propre valeur. Arrivés « séparés », les participants sortent d'une séance de Biodanza uniques, différents, mais reliés. C'est là le défi du facilitateur dont je dirai encore quelques mots : le facilitateur n'est pas un leader du groupe en ce sens qu'il ne reste pas hors du groupe ; il lâche la position centrale qui risque d'être la sienne au début de l'existence du groupe. Les transferts devenant réticulaires, l'abandon de cette place centrale sera facilité et nourrissant pour l'autonomie du groupe. Le facilitateur se présente au groupe comme un être humain et ce qui va le différencier des autres êtres humains présents lors de la séance de Biodanza est, non pas le degré d'évolution, mais la maîtrise reconnue de cet outil (par le facilitateur) et la demande reconnue de cet outil d'autre part (par les élèves). Le facilitateur continue à évoluer en facilitant l'évolution des autres. On rejoint ici une des bases théoriques de la Biodanza. L'identité ne se forge et ne se révèle que face à l'altérité. C'est

pourquoi la Biodanza n'est jamais proposée individuellement mais uniquement en groupe.

Juin, juillet, août 2003.

LE GROUPE, texte complémentaire d'après Didier Anzieu

Le groupe est une enveloppe qui fait tenir ensemble des individus.
Une enveloppe vivante comme une peau, une membrane, une interface. On peut dire qu'il est un organisme vivant.

Lacan : l'inconscient fonctionne comme un langage.
René Kaes : L'INCONSCIENT FONCTIONNE COMME UN GROUPE. C'est-à-dire que notre inconscient est peuplé des personnages des multiples facettes que sont nos peurs, nos désirs, nos pulsions, nos interdits, nos phantasmes, nos tabous, etc. Les membres d'un groupe réel viennent donc entrer en résonance avec les habitants de notre inconscient si l'on peut dire.

Tout groupe est un lieu d'échanges d'inconscient à inconscient et ces échanges aboutissent à des constructions fantasmatiques parfois fugitives, parfois stables, parfois paralysantes, parfois stimulantes pour l'action et le changement.

GROUPE ET DESIRS

Un petit groupe humain est toujours une rencontre de personnes, un lieu d'affrontements et de liens entre ces personnes, hors de toute référence sociale. Les affinités et les oppositions de caractère y fleurissent. Les désirs individuels, toujours présents en sourdine, attendent passivement ou réclament avec violence d'y être comblés : appel à l'aide et à la protection, volonté de puissance, exhibitionnisme, esprit de contradiction et dénigrement, curiosité, admiration, idolâtrie.

GROUPE ET PEUR

La peur d'être dans un groupe, de perdre son identité dans le groupe est sans doute la difficulté première à laquelle nous devons faire face, surtout lorsque les identifications sont fortes.

GROUPE ET CHANGEMENT.

L'attachement admiratif à la proposition ou à la personne sont à l'origine du premier « attachement », de la première motivation à faire une démarche, à entrer dans un groupe. (Idéal du moi projeté sur le facilitateur).

Suit une déception car le facilitateur ne peut jamais correspondre à cet idéal et il est souhaitable qu'il n'essaie pas de le faire. L'arrachement qui suit peut être douloureux et donner lieu à des conflits.

La résolution du passage de l'attachement à l'arrachement est dans la reconnaissance mutuelle de la liberté de changer ou de ne pas changer.
Et que le changement ne doit pas intervenir comme une réponse à la demande du facilitateur (pour être reconnu de lui, pour lui faire plaisir, etc.)

Le facilitateur est, tout du moins au départ, l'agent du changement dans le groupe. Un des postulats de la formation, de la pratique en groupe, est que l'homme est, sinon perfectible, du moins capable d'évolution et qu'il l'est. En ce sens, il peut être amené à faire des expériences (vivencias) qui vont modifier son regard sur lui-même, l'autre et le monde. L'attente des participants est que ces modifications aient déjà eu lieu (au moins pour une grande part), chez le facilitateur : la croyance est que l'on ne donne le mieux que ce que l'on a soi-même déjà éprouvé. Mais les facilitateurs de sont pas des surhommes ou des wonderwomen, c'est-à-dire des personnes qui n'auraient plus à effectuer de travail pour et sur eux-mêmes. Le facilitateur continue à évoluer en facilitant l'évolution des autres. Tel est le sens de tout développement personnel ou de toute formation dans ce domaine. Chacun est facilitateur et formateur pour l'autre. On a besoin de l'autre pour évoluer, comme l'autre a besoin de nous pour avancer, pour se connaître mieux.

Dans le cas du groupe de formation, ce qui va donc différencier le facilitateur de l'élève n'est donc pas de degré d'évolution mais la maîtrise reconnue de l'outil d'une part (facilitateur) et la demande reconnue de cet outil d'autre part (élève).

CASSE

Peut-il y avoir évolution, formation, sans qu'il y ait de casse ? A quoi s'expose-t-on quand on prend le risque de changer ? D'entrer dans un processus de changement ? De « subir » une formation qui s'avèrera finalement être une transformation.

ILLUSION GROUPALE

Nous avons proposé d'appeler illusion groupale le sentiment d'euphorie que les groupes en général, et les groupes de formation en particulier, éprouvent à certains moments et qui s'exprime dans le discours des participants de la façon suivante : « Nous sommes bien ensemble », « Nous sommes un bon groupe ». Le moniteur non analyste ou non averti est tenté de participer à cette euphorie gratifiante pour lui : si le groupe est un bon groupe, n'est-ce pas la preuve que son moniteur est un bon moniteur ?

LEADER

Le leader spontané est, dans bon nombre de cas, le porte-parole de la résistance inconsciente du groupe à un moment donné. Il est donc important que le facilitateur, au lieu de bâillonner le leader ou d'entrer en rivalité avec lui, se sensibilise à ce que le groupe essaie de lui communiquer par la bouche de son porte parole désigné ou auto désigné.

Module XXVII : Critères d'évaluation du processus évolutif (tableau) [61]

(Méthodologie VI)

[61] Ci-dessous, j'annexe un résumé des catégories de mouvement et danses associées fourni par Hélène et remanié par mes soins en le présentant non pas classé par catégories de mouvement, mais par danses. Voir ci-dessous page 269.

[62] Voir ce tableau dès la page suivante (page 270)

[63] Mise en page pour l'impression recto verso, merci.

Exercice-danse	Catégorie de mouvement	Observation et évaluation
Air.	Légèreté.	Mouvement délicat, léger qui a peu de poids, opposé à la lourdeur.
Apollinienne.	Contrôle volontaire.	Tonus musculaire, intentionnalité, élan vers l'avant.
Bras sensibles.	Sensibilité du mouvement.	Capacité à déplacer la perception cénesthésique vers la périphérie. Danses au ralenti dans la polarité yin, danses impliquant des caresses.
Caresses indifférenciées. ***Caresses différenciées.***	Capacité de contact.	Caresse sensible, caresse intentionnelle, feedback.
Caresses réciproques.	Initiative réciproque.	L'élan vers la rencontre et le contact provient des deux personnes concernées. Toute situation impliquant de donner et de recevoir simultanément.
Chant du compagnon.	Expressivité.	Expression cohérente du contenu de la musique, Expression des émotions.
Coordination rythmique.	Rythme.	Réponse motrice adaptée aux différents rythmes. Adaptation entre les stimuli extérieurs et les propres réponses motrices.
Déplacements avec légèreté.	Légèreté.	Mouvement délicat, léger qui a peu de poids, opposé à la lourdeur.
Elasticité intégrative	Elasticité.	Capacité à mouvoir tout le corps dans la contraction et l'extension.
Extension harmonique. ***Extension maximale.***	Extension.	Ampleur des mouvements, rondeur des mouvements, correspondance entre l'ouverture des jambes et des bras.
Eutonie du doigt. ***Eutonie du corps.***	Eutonie.	Capacité d'initiative réciproque et de symétrie dans toutes les danses impliquant le contact.
Feedback.	Feedback – Réciprocité.	Capacité à répondre avec précision aux signes perçus.
Fluidité.	Flexibilité.	Capacité du corps à se plier. Toutes les danses impliquant de l'élasticité, de l'extension et la mobilisation des articulations.
Intégration cénesthésique des trois centres.	Sensibilité du mouvement.	Capacité à déplacer la perception cénesthésique vers la périphérie. Danses au ralenti dans la polarité yin, danses

		impliquant des caresses.
Libération du mouvement.	Résistance.	Capacité à soutenir des efforts, à se défendre du stress, à gérer l'utilisation de l'énergie vitale, faculté de récupération. Toutes les danses sollicitant une activité musculaire, cardiaque et respiratoire intense.
Marche.	Elan vital.	Capacité de déplacement, élan dans les rencontres.
Marche.	Posture.	La posture provient de l'attitude face à l'existence. Intégration des trois centres.
Marche.	Rythme.	Réponse motrice adaptée aux différents rythmes. Adaptation entre les stimuli extérieurs et les propres réponses motrices.
Marche d'évitement.	Equilibre.	Capacité à maintenir une posture naturelle dans la position debout, à la fois sur le mode dynamique et statique. Toutes les danses réalisées debout.
Marche en synergie.	Synergie.	Les mouvements volontaires et involontaires des bras contribuent à maintenir l'équilibre et à augmenter l'impulsion à avancer en se synchronisant avec les jambes dans une latéralité croisée.
Mélodique expressive.	Expressivité.	Expression cohérente du contenu de la musique, Expression des émotions.
Mouvements segmentaires.	Flexibilité.	Capacité du corps à se plier. Toutes les danses impliquant de l'élasticité, de l'extension et la mobilisation des articulations.
Plaisir cénesthésique.	Sensualité.	Disposition au plaisir et expression des sensations de plaisir.
Ralentissement.	Régression.	Capacité à s'abandonner à la vivencia, capacité à rester en silence pendant la séance.
Rencontre.	Feedback – Réciprocité.	Capacité à répondre avec précision aux signes perçus.
Rencontre.	Initiative réciproque.	L'élan vers la rencontre et le contact provient des deux personnes concernées. Toute situation impliquant de donner et de recevoir simultanément.

Rencontre.	Syntonisation.	Capacité à entrer en résonance, en accord, en harmonie avec l'autre, avec le groupe, avec la musique. Toute situation d'échange.
Ronde.	Légèreté.	Mouvement délicat, léger qui a peu de poids, opposé à la lourdeur.
Ronde.	Oscillation.	Capacité à se mouvoir dans un balancement alterné autour de l'axe central vertical du corps. Toutes les situations d'attente debout et la position de départ des différentes danses.
Ronde.	Syntonisation.	Capacité à entrer en résonance, en accord, en harmonie avec l'autre, avec le groupe, avec la musique. Toute situation d'échange.
Ronde de bercement.	Oscillation.	Capacité à se mouvoir dans un balancement alterné autour de l'axe central vertical du corps. Toutes les situations d'attente debout et la position de départ des différentes danses.
Rythmique individuelle.	Rythme.	Réponse motrice adaptée aux différents rythmes. Adaptation entre les stimuli extérieurs et les propres réponses motrices.
Rythmique expressive.	Expressivité.	Expression cohérente du contenu de la musique, Expression des émotions.
Saut en synergie.	Synergie.	Les mouvements volontaires et involontaires des bras contribuent à maintenir l'équilibre et à augmenter l'impulsion à avancer en se synchronisant avec les jambes dans une latéralité croisée.
Saut en synergie.	Résistance.	Capacité à soutenir des efforts, à se défendre du stress, à gérer l'utilisation de l'énergie vitale, faculté de récupération. Toutes les danses sollicitant une activité musculaire, cardiaque et respiratoire intense.
Sensuelle à deux.	Sensualité.	Disposition au plaisir et expression des sensations de plaisir.

Shiva.	Equilibre.	Capacité à maintenir une posture naturelle dans la position debout, à la fois sur le mode dynamique et statique. Toutes les danses réalisées debout.
Synchronisation rythmique.	Rythme.	Réponse motrice adaptée aux différents rythmes. Adaptation entre les stimuli extérieurs et les propres réponses motrices.
Tension dynamique.	Tonus musculaire.	Capacité d'adapter le tonus en fonction de l'exercice.
Valse.	Légèreté.	Mouvement délicat, léger qui a peu de poids, opposé à la lourdeur.
Yang.	Contrôle volontaire.	Tonus musculaire, intentionnalité, élan vers l'avant.
Yang.	Tonus musculaire.	Capacité d'adapter le tonus en fonction de l'exercice.
Yeux fermés.	Régression.	Capacité à s'abandonner à la vivencia, capacité à rester en silence pendant la séance.
Yin.	Sensibilité du mouvement.	Capacité à déplacer la perception cénesthésique vers la périphérie. Danses au ralenti dans la polarité yin, danses impliquant des caresses.

Quelques danses et leurs descriptions ci-dessous, page 273:

[64] Voir page suivante (page 273)

Brahmâ	Archétype de l'humilité et de la générosité. Associée à l'air (l'imaginaire). Créativité et transcendance, dynamique du rêve, de l'intuition. Création à partir du rêve. Permet de travailler plusieurs choses: estime de soi (cf.Vishnu), valoriser ce que l'on crée soi-même, valoriser la participation à quelque chose de collectif, être co-créateur du monde. Humilité: il offre sa création à Krishna. Générosité: il crée ce qu'il rêve. Confiance: il confie sa création à Krishna. Sensibilisation au principe biocentrique: confiance en l'ordre des choses, en l'évolution de la vie, en l'ordre de la vie -> danse de Brahmâ. Créativité <-> affectivité: le lien entre le créateur et son oeuvre: pas de dissociation entre ce que je sens et ce que je crée.
Danse de la création	Archétype de créer à notre image, s'y retrouver et recevoir cela amplifié. Danse cosmique, mérite d'illustrer le principe biocentrique. Doit bien être préparée au niveau vital. Danse où l'on rejoint l'origine de la danse, quand les événements de la nature étaient dansés (les grands événements telluriques). Connexion à la création, réédition de la phylogenèse. Il faut une bonne expressivité, une créativité bien travaillée, une affectivité développée (pour tout le vivant). **Le point 1:** même position de départ que danse de la semence, mais l'énergie est différente: énergie génitale, vitale, très yang. **Le point 3:** à peu près comme la PG ciel/terre: ce qui sépare le haut du bas. **Le point 4:** sur le même plan.
Danse de la semence	Avant: Juste se lever, pousser, fleurir. Maintenant aussi: porter des fruits, revenir à terre pour ensemencer. Position de départ: agenouillé et si pas possible sur le côté et passer par les genoux.
Danse de lutte	Corps proches, on se tient par les mains, paumes dans paumes, les bras à l'horizontale.
Danse de régulation de la force	Mains contre mains, plus puissant que l'eutonie des mains, avec tonus, très pulsant, mouvements en synchronisation rythmique. Musique: Worried about you.
Danse des bras sensibles	être sensible à soi et ouvert au monde. Travail sur la dynamique afférente.
Danse d'abandon à deux	Confiance suffisante pour permettre l'abandon vers l'arrière avec les genoux fléchis.
Danse d'opposition	Bras contre bras.
Danse rythmique à deux	Créer quelque chose ensemble, interagir à deux.
Danse rythmique à deux en feedback	Musique avec percussions, entrer en syntonisation, on ne se touche pas et connexion des regards. L'un avance, l'autre recule. Inspiré de la Capoeira. Musique: Guem: Riacho, Le serpent par ex.
Donner et recevoir la fleur	Affectivité (donner le meilleur de soi-même) <-> Créativité (où je mets la fleur) On peut ne plus évoquer la fleur ou dire que la semence qu'on donne va devenir fleur chez l'autre. On peut aussi ramener la fleur au centre par 2, puis en reformant le groupe en ronde.
Eutonie des mains	Tonus doux, légère pression au début.
Fluidité avec images	Créativité. Dans un mouvement continu, réaliser des gestes qui évoquent une image de manière fluide et sensible. Le moment où l'image est évoquée n'est pas discontinu des autres moments qui le préparent ou qui le suivent.
Fluidité III	Sensibilisation à la possibilité de fluer autour de l'axe du corps. Troisième étape=Moment de repos et sensibilisation au propre magnétisme.

Jeu de vitalité: Broder la ronde	Changer de place dans la ronde, lâcher les mains et circuler, inventer!
Jeu de vitalité: Caminando	Nommer des parties du corps que l'on se touche en continuant à danser (chacun touche deux personnes)
Jeu de vitalité: Cumbia	Suivre les instructions de la musique: A me me gusta
Jeu de vitalité: Jeu de paumes	Jouer avec les mains comme les enfants.
Jeu de vitalité: Jouer ensemble	Jouer ensemble par trois en créant des situations collectives sans consignes précises (haie, passer en dessous, se tenir par les coudes etc.…
Jeu de vitalité: Maintenant ou jamais	La musique s'arrête et on prend quelqu'un dans les bras.
Jeu de vitalité: Parties du corps	Alternative au jeu de paumes: Danser avec une partie du corps en contact (coudes, mains, fesses, ventre, etc.) Synchronisation et moment eutonique, bonne préparation à l'eutonie.
Jeu de vitalité: Ronde guidée	Pour faciliter la ronde; imitation de gestes ou instructions comme ouvrir, fermer, sautiller, créer des imprévus, changer de sens, Musique:The entertainment ou Caldeira
Jeu de vitalité: Sambas, forro	Danse à deux en se tenant par la taille et avec des changements rapides, se tenir face à face une main à la taille, l'autre main dans la main, tourner sur le rythme et changements rapides aussi. Induisent la sensualité.
Jeu de vitalité: Train	Petit, grand, taille, épaules, changer la personne qui est devant, changer le sens (on se retourne).
Jeu de vitalité: Un, deux trois, quatre	1: danser seul / 2: danser à deux : 3: former un ou des trains : 4: former une ronde / Décalage entre ce qui est attendu et ce qui survient. (Winnicot et les situations de jeux).
Minute d'éternité	étreinte cœur à cœur et on ne bouge plus. Juste de la présence, ni caresses, ni balancements. Musique: 15th September. Exercice puissant d'affectivité et de transcendance.
Ronde de bercement	Pour entrer dans la régression ou en sortir.
Ronde de communication	Mouvement pulsant vers la droite et la gauche, les yeux ouverts. Musique: Marie Jolie.
Ronde de contacts multiples	Les corps sont proches et participent entièrement. Une ronde ou deux rondes concentriques
Ronde de fluidité	Une ronde ou deux rondes concentriques.
Ronde des regards	Une ronde, une ronde avec proximité, une ronde sinueuse (pulsante), deux rondes concentriques.
Ronde d'eutonie	Plus facile en deux rondes concentriques.
Rondes concentriques bras sensibles	Amène le contact fortuit pour commencer à sensibiliser au contact indifférencié. Chacun accueille le contact fortuit (on ne le cherche pas). Travail sur la dynamique afférente.
Rythmes tropicaux	Se placent dans la partie vitale. Musiques qui réveillent la zone pelvienne (seul, à deux, trois..). Important à utiliser parce qu'elles favorisent l'intégration totale et sont une excellente introduction à la sensualité. Invitation à danser librement avec accent mis sur "bouger le cul" dans la démonstration.

Shiva	Archétype d'unité même si c'est une danse de transformation. Archétype du "nouveau". Associée au feu, le feu qui transforme. 1) asymétrique près du corps 2) asymétrique plus ample 3) asymétrique avec déplacements (on ne garde plus le point fixe) A travailler de diverses manières: l'équilibre moteur, jouer avec l'équilibre, développer le potentiel d'équilibre. Mettre l'accent en plus sur la transformation, le déséquilibre, les changements d'équilibres (dynamique de la transcendance). Variations rythmiques, rondes de transformation par exemple. Dynamique de la créativité: danse de rompre les schémas. Peut être suivie d'une danse de passion, une danse du feu. Danses expressives -> créativité et pôle vitalité.
Vishnu	On ne danse pas un dieu, mais un archétype: l'archétype de la conservation des valeurs propres, du refus de certains changements, d'assumer les autres. Terre et transcendance. Identité, propre valeur. Toujours faire référence à la trilogie. Danse qui vient réguler et stabiliser les changements, stabiliser le processus évolutif. Innover à partir du centre, de l'axe (les mouvements asymétriques).

Et maintenant ?

La formation a été pour moi un gigantesque puzzle. Je ne suis pas, mais alors pas du tout amateur de puzzle. Mais dans ce cas, je pense que j'étais une pièce de ce grand jeu. C'est en abordant les derniers modules de méthodologie que plusieurs notions se sont mises en place. Principe biocentrique, inconscient vital, vivencia, intégration, et bien d'autres ne signifiaient pas grand-chose en début de formation. En lisant les textes de Rolando, j'avais l'impression lorsque je tournais les pages qu'il en manquait. Tellement la pensée de Rolando me semble vagabonde. Pensée libre, autonome, foisonnante, surprenante, vivante. Le modèle théorique qui m'accompagnait dans chacun de mes déplacements à Nice est resté lettre morte longtemps. Les grilles de lecture de la Biodanza ne me semblaient pas claires. Et module après module, le système Biodanza s'est reconstitué. D'une manière douce, intégrant les aspects théoriques et les aspects vivenciels en une magnifique fresque de vie. La parole de la directrice de l'école de Nice, Hélène Levy Benseft, n'a pas cessé d'iriser toutes ces notions nouvelles, d'éclairer les coins d'ombre. Et ses qualités humaines, ses compétences de facilitatrice m'ont porté sur ce long fleuve avec douceur, soutien, empathie. La venue de facilitateurs extérieurs, de grande compétence, de grande expérience, était l'occasion d'arroser notre terreau d'une eau fraîche et nouvelle.
J'ai fait le bon choix de suivre cette formation à Nice, jamais je ne l'ai regretté. Et me voici face à l'écran, plein de ces pages lues, relues, digérées. Tout est dit dans ces pages : mon chemin, mes questions, mes doutes, mes découvertes, mes enthousiasmes, mes vécus. J'aime la variété des échos renvoyés par ces comptes rendus. L'objectif pratique de cette rédaction, une sorte d'assistance à la création de vivencias, sera atteint lorsque je me remettrai à créer des vivencias pour mon groupe lors de la saison 2004/2OO5. J'ai, après cette première année de pratique, besoin de plonger encore et encore dans ce bain théorique. Je n'ai pas envie de raconter n'importe quoi à mes élèves et j'aime assurer mes connaissances avant de les transmettre. Bien entendu, ces comptes rendus sont une synthèse au niveau théorique, ils sont parfois emplis de digressions et cette monographie sera un outil supplémentaire, pas une référence absolue. Et mon souhait est que cette réalisation puisse aider d'autres collègues.
Le lien que je suis tenté de faire entre la formation et cette première année de cours est le puzzle. Mes premières vivencias ont été élaborées lentement, au milieu d'énormément de questions. Quel thème, pourquoi, quels exercices, dans quel ordre, quelle musique, quelle consigne, ????????????????
Mon premier groupe s'est constitué de manière chaotique. Peu de participants ont véritablement été réguliers. Difficile de proposer un travail suivi dans ces conditions. Une séance se déroulait, nous étions six. A l'issue de la séance, je notais de grosses difficultés pour un participant. Je réfléchissais à la manière de lui faciliter l'accès à la dissolution de ces difficultés. Je choisissais un ou des exercices particuliers à la fois pour lui et qui puissent convenir au reste du groupe. Et la séance suivante, nous étions

six également, mais pas les mêmes…C'est banal, courant, habituel. Sans doute !
Parfois un thème s'imposait (comme les quelques vivencias proposées sur les trois niveaux de connexion), parfois il émergeait de l'influence d'un écofacteur (vivencia sur la lumière le 21 décembre), ou d'un cofacteur (vivencia sur le lâcher prise suite à un accident de voiture et au remue-ménage provoqué en moi). Et bien sûr, il pouvait répondre à un besoin plus particulier du groupe (vivencias sur la fluidité, la sinuosité, le regard). Voici quelques thèmes abordés cette année dans mon groupe:

Le mouvement
Découvrir
Vitalité : Action – Repos - Autorégulation
Ici et maintenant
La vivencia
Motivation affective
La pulsation
Ouverture, Feedback
Confiance et abandon
Intégration motrice et affectivo-motrice
Créativité / expression de soi
Conscience Intensifiée de Soi / Identité
Le Regard
Sexualité
L'amitié

Ce qui ressort de cette formation, ce sont les outils reçus et les modes d'emploi pour les utiliser. Par contre, ce que je vais créer, réaliser à l'aide de ces outils, cela m'appartient. Oui, j'ai bien quelques plans à suivre, quelques plans pour « assembler » les vivencias. Mais là, les modes d'emploi sont comme ceux traduits du coréen via le danois, l'anglais et le grec : pas très cohérents. Combien de fois m'est-il arrivé de penser à un exercice que j'ai le souvenir d'avoir dansé. Et de ne pas le retrouver dans la « liste officielle ». La description de certaines danses varie selon les sources auxquelles je puis avoir accès. En fait, une totale rigueur m'est demandée, mais je suis confronté sur le terrain à des éléments qui contredisent ou ébranlent cette demande. Telle musique associée à tel exercice et surtout pas à un autre, je l'entends quand même proposée hors cadre par exemple. Mon chemin consiste à naviguer entre les balises, en évitant les récifs qui s'y trouvent quitte à dévier le cap pour ne pas m'y briser. Et si la tempête se lève, je m'en accommode. Mon équipage vient à faire défection ? Qu'importe. Une avarie à bâbord ? Va de l'avant capitaine !
Oui, ce puzzle-ci est un navire improbable. Un navire sans instruments de navigation, avec quelques cartes obsolètes, un vieux livre de bord qui n'est plus actualisé. C'est là que j'apprécie ma formation. J'ai été à bonne école. Je suis capitaine, moussaillon, machiniste, cuisinier, vigile, peintre, intendant, concepteur, ouvrier du chantier qui a construit le navire. Et c'est là la richesse du facilitateur. Et c'est là la richesse du système Biodanza. Ce

n'est pas un système fermé, même s'il est protégé. Il n'y a pas de recettes pour façonner la vie, pour façonner l'humain. Il y a des empathies, des intuitions, quelques savoirs, beaucoup d'expérimentation, des apprentissages, des observations. Je suis seul créateur de ma vie ? Oui. Je crée ma vie, il n'y a que moi pour pouvoir la créer. Mais si je veux véritablement vivre, cet acte de création respectera les lois de la vie, il ne s'érigera pas en facteur toxique à la célébration de cette vie. Je suis également créateur des vivencias que je vais faciliter. Et je respecterai la cohérence du système si je veux véritablement « être » Biodanza. Peut-être suis-je encore fort attaché aux rigueurs, à la forme. Elles me sont nécessaires pour structurer ma démarche. C'est la pratique qui va assouplir le tissu.
Si je regarde le chemin parcouru cette année, je vois les évolutions suivantes dans ma pratique. La rédaction des consignes est beaucoup plus fluide. Si le plan de la vivencia est clair et cohérent (pour moi !), la mise en phrases des consignes sera aisée. Le choix des musiques est encore difficile. Je ne perçois pas toujours les caractéristiques qui conviendraient le mieux à l'exercice proposé dans le contexte de la vivencia, et en tenant compte des musiques précédentes et de celles qui suivent. Mais j'aime cette quête d'écoute. Le choix des exercices en rapport avec le thème choisi n'esp pas aisé par rapport à ce flou qui règne dans la liste officielle à ma disposition. Ou plus exactement le flou dû à la différence entre le nombre d'exercices répertoriés et de ceux qui ne le sont pas. Et parfois à leur dénomination. Ou à leur description.
Même si j'écris les consignes, je ne les recrache pas lors de la séance, j'en retiens la substantifique moelle et cet aspect-là m'octroie moins de stress.
Je ne me sens pas encore capable d'improviser, de changer tout à coup de musique par exemple ! Quoi que… Il m'est arrivé de rajouter une ronde à la fin d'une séance parce que je sentais que les participants n'étaient pas prêts à se quitter. Je me rappelle mon parcours de professeur de rythme tout frais émoulu d'une formation. Les premières années, j'écrivais, je préparais tout ce que j'allais faire ou voulais faire. Ensuite, mes notes de préparation sont devenues des mémentos. Puis, je n'ai plus rien écrit. Et dernier stade, je notais après la séance ce que les enfants et moi avions construit. Pas de panique, de la pratique…

Et moi ?

Oui, moi ?
Quoi moi ?
On m'appelle ?
On me hèle ?

Le 28 mai de cette année, mon fils Basile, âgé de 19 ans, a fait une chute à vélo. La chute est violente et Basile en est mort. Oui, moi qui sors d'une formation de Biodanza,

« la danse de la vie », je suis confronté à cette perte incommensurable. Le jour de l'accident, près de l'hôpital, tandis que Basile est livré aux mains des médecins, j'arpente une prairie, refusant les nouvelles dramatiques et pessimistes qui me sont données. La douleur est si grande que j'ai le besoin de danser. Ma tête est remplie de pensées contradictoires. C'est quoi cette Biodanza, c'est quoi ce parcours de vie, ces belles phrases, ces belles propositions qui sont toutes là pour favoriser la vie ? Et Basile, mon fils est en train d'échapper à cette manifestation de la vie ? à cette mise en pratique de la vie ? Basile n'a pas 70, 60, 50 ans, non il a 19 ans ! C'est ça la vie ? Et je danse dans la prairie. Et je tourne sur moi-même, mes bras appellent, mes jambes frappent, mon regard scrute. Et cela me fait du bien, cela m'apaise. Plus exactement cela apaise une partie de moi-même. C'est sans doute là que je touche au miracle de la proposition de la Biodanza : ce parcours d'intégration de mon monde intérieur avec le monde extérieur. Cette invite à laisser les émotions s'exprimer dans le mouvement. A permettre au mouvement de me sculpter avec les burins de la vie. Je suis transformé par cette disparition, je le sens au plus intime de moi-même. En quoi, je ne sais pas. Mais mon corps sait et je lui fais confiance. Basile a fait de la Biodanza. Avec Alejandro, fils de Veronica et petit-fils de Rolando. Pendant un an en cours hebdomadaire. Il traversait la ville pour y aller. Près de deux heures de transport en commun pour une séance de Biodanza. Je l'ai invité à aller découvrir ce cours, il est arrivé au premier de l'année, a jeté son sac à dos et sa casquette dans un coin et il a bien fait comprendre qu'il était là pour faire plaisir à son père. Et il a continué. Il m'a remercié de lui avoir ouvert cette porte. Et cinq jours avant son accident, il me disait avoir hâte de retrouver cette Biodanza qu'il avait mise en veilleuse. C'est la pratique de la Biodanza qui m'a ouvert à pouvoir partager plus intimement et plus profondément avec mes enfants. Depuis janvier 2000, depuis mon premier contact avec la Biodanza, beaucoup de comportements, beaucoup de réactions, beaucoup de manière d'être, d'agir se sont modifiés. Dans le sens d'une ouverture vers le monde, d'une ouverture de mon être. Je résumerais en disant que mes capacités à donner et à recevoir se sont amplifiées. Mais à donner de moi-même et à recevoir au plus profond de moi-même ce que les autres me donnent. Cette évolution n'est pas linéaire. Elle a des hauts et des bas. C'est là ce qu'il y a de plus difficile pour moi. J'en parle dans mes comptes rendus. Une séance de Biodanza est un accélérateur de particules d'amour. J'ai la permission d'expérimenter, de vivre des situations de contact avec moi ou avec les autres qui sont loin de ce qui est admis dans notre société. Je ne le vis plus comme une permission, mais comme un bienfait. Et je peux le transposer dans le

quotidien, hors d'une séance de Biodanza. Le but de la Biodanza n'est pas d'induire une dépendance. Ma difficulté s'est amplifiée avec la rédaction des comptes rendus justement. Je relisais parfois de belles phrases et je me disais : « mais où en es-tu, toi ? ». Et la réponse est : je suis sur un chemin. Non, je ne suis pas en accord avec certaines de mes réflexions. Oui, je suis encore porteur de dissociations. Je parle de la qualification, j'ai beaucoup de mal à qualifier. C'est lié à une difficulté à m'enthousiasmer. La Biodanza m'a fait prendre conscience de ces dissociations et surtout elle m'a proposé des outils pour y remédier, pour les transformer. Cette approche de valoriser la partie saine de l'individu, de la vie, est porteuse d'élan.

J'ai pu vivre cet élan en tant que participant à un groupe hebdomadaire et en tant que facilitateur d'un groupe hebdomadaire. Je découvre que l'implication demandée par la place de facilitateur est fort porteuse d'intégration. Par contre, l'implication dans un groupe hebdomadaire est fort porteuse de sécurité affective. Il est primordial pour un facilitateur de continuer à pratiquer la Biodanza en tant que participant. Le processus d'intégration qui s'élabore à travers toutes les propositions de la Biodanza ne peut s'épanouir que sous le soleil de l'affectivité. Affectivité et Biodanza sont inséparables.

Je reste vigilant à ces distorsions entre « séance de Biodanza » et « hors séance de Biodanza ». Je ne veux pas me focaliser dessus, ma vigilance consiste à me demander sur quel chemin je vais. Comme beaucoup de propositions, la Biodanza a son côte « miroir aux alouettes » : c'est « gai » une séance. Cela fait du « bien ». C'est « bon ». Le processus d'intégration peut faire plus que cela, il peut mettre sens dessus dessous. Il peut reformuler mes valeurs. Il peut me déréprimer, enlever mes oeillères et me donner accès à de nouveaux paysages. C'est le danger de vivre. C'est la fragilité de l'être. C'est la force d'être. C'est l'authenticité d'être. C'est le refus de paraître. C'est le refus de plaire pour se tromper soi-même. La Biodanza, ce n'est jamais qu'une formulation de la vie. Si j'observe ce qui se passe en moi et autour de moi, toutes les propositions, tout le contenu du système Biodanza s'y trouve. Le génie de Rolando a été de comprendre que de moins en moins de personnes avaient accès à cette capacité d'observation. Et il a conçu ce système pour réveiller cette capacité. Et permettre à partir de ces redécouvertes, d'entrer en empathie avec l'observé, de se l'approprier et de le restituer dans une danse de la vie. Le cours d'eau qui me donne une leçon de fluidité, personne ne m'empêche de m'en inspirer. Le serpent qui me montre sa sinuosité, l'oiseau sa légèreté, l'arbre son centrage, le roseau sa flexibilité, le tigre sa puissance, le bonobo sa sexualité, la fleur son autorégulation, l'océan et ses extensions, la graine et son épanouissement, l'arc-en-ciel et ses rêves, la

tempête et sa force, la libellule sa délicatesse, l'orchidée sa splendeur. Oui, si je m'ouvre, si j'ouvre tous mes sens, si je me mets à la disposition de l'univers et si je comprends que l'univers est à ma disposition ici et maintenant, oui je peux chanter :

La plus belle histoire de la Vie

C'est

La Vie

« Peu importe le temps extérieur. Plus rien ne compte que l'instant présent et c'est la somme de ces instants qui fait le temps de la vivencia. C'est ce que je vois dans les pointillés qui entourent la grue, symbole de la Biodanza. »

[65] Compte rendu module V, page 63

Séquence type d'une séance de Biodanza.

- ***L'initiation***

Poser le début de la séance, marquer que le rituel a commencé. Nous ouvrons un espace qui n'est plus l'espace ordinaire.

- ***Danses d'intégration rythmique motrice***

Toujours présente dans un groupe d'initiation.

- ***Danses d'intégration affectivo-motrices et de communication***

Toutes les danses à deux par exemple.

- ***Danses créatives et d'expression (maximum de l'expression de soi, de l'identité)***

Danse rythmique expressive, tous ensemble, par groupes, seul dans la ronde.

- ***Harmonisation***

Fluidité, extension, segmentaires, élasticité.

- ***Approfondissement de l'intégration affectivo-motrice par la régression***

Eutonie, cohésion groupale.

- ***Résolution affective***

A) Sensuelle
B) Transcendante

De l'indifférencié vers le différencié : danses identitaires comme rencontres, danses à deux. C'est la musique qui déterminera le type de résolution.

- ***Activation finale***

- ***Célébration***

Sentiment d'expansion et de solidarité, peut être très douce.

Le défi du facilitateur : les participants repartent uniques, différents, mais reliés alors qu'ils sont arrivés séparés.
Le différencié se nourrit de et dans l'indifférencié. De la capacité à se fondre dans l'indifférencié (univers de sensations), je pourrai aller vers des rencontres différenciées et faire des choix existentiels.
Inversion épistémologique : « Notre vie s'organise à partir de préférences qui viennent de notre vivencia ».

Programme de la formation de Biodanza à Nice, 2001 - 2003

Module 1	Définition et Modèle Théorique de la Biodanza	16/17 & 18 févr 2001	Hélène
Module 2	L'Inconscient Vital et le Principe Biocentrique	16/17 & 18 mar 2001	Hélène
Module 3	La Vivencia	19/20 & 21 oct 2001	Hélène
Module 4	Les Aspects biologiques de la Biodanza	18/19 & 20 mai 2001	Hélène
Module 5	Les Aspects physiologiques de la Biodanza	20/21 & 22 avr 2001	Erciliana Orellana
Module 6	Les Aspects psychologiques de la Biodanza	22/23 & 24 juin 2001	Paula Roulin
Module 7	Antécédents mythiques et philosophiques de la B.	14/15 & 16 sep 2001	Eugenio Pintore
Module 8	Identité et Intégration	17/18 & 19 nov 2001	Hélène
Module 9	Transe et Régression	14/15 & 16 déc 2001	Hélène
Module 10	Contact et caresse	18/19 & 20 jan 2002	Sandra Salmaso
Module 11	Le mouvement humain	4/5 & 6 octobre 2002	Hélène
Module 12	La vitalité	12/13 & 14 avr 2002	Hélène
Module 13	La sexualité	8/9 & 10 mar 2002	Raul Terren & Veronica Toro
Module 14	La créativité	10/11 & 12 mai 2002	Antonio Sarpe
Module 15	L'affectivité	7/8 & 9 juin 2002	Hélène
Module 16	La transcendance	6/7 & 8 sept 2002	Hélène
Module 17	Les mécanismes d'action en Biodanza	8/9 & 10 nov 2002	Ercilia Orellana
Module 18	L'éducation biocentrique	6/7 & 8 déc 2002	Monica Turco
Module 19	Les applications et les extensions de la Biodanza	10 & 11 nov 2002	Hélène
Module 20	Biodanza - Le Grand Art (Ars Magna)	21 & 22 juin 2003	Rolando Toro
Module 21	Méthodologie I (sémantique musicale)	4/5 & 6 avril 2003	Sergio Cruz
Module 22	Méthodologie II (La séance de Biodanza - 1 -)	3/4 & 5 janv 2003	Hélène
Module 23	Méthodologie III (La séance de Biodanza - 2 -)	7/ & 9 mars 2003	Maïté Bernardelle
Module 24	Méthodologie IV (Cours hebd.et stages de Biodanza)	1/2/3 & 4 mai 2003	Hélène
Module 25	Méthodologie V (Le groupe de Biodanza)	1/2/3 & 4 mai 2003	Hélène
Module 26	Méthodologie VI (critères d'évaluation)	3/4 & 5 oct 2003	Hélène
Module 27	Méthodologie VII (danses séquentielles, P.G.)	5/6 & 7 déc 2003	Hélène
Minotaure	1er minotaure	15/16 & 17 févr 2002	Maria Luisa Appy & Angelina Pereira
Minotaure	2ème minotaure	14/15 & 16 févr 2003	Maria Luisa Appy & Angelina Pereira

Mais qui est qui ?

Alejandro	Alejandro Balbi Toro	Facilitateur et ami
Arnould	Arnould Massart	Musicien
Aznar	Jose Maria Aznar	Homme politique espagnol
Basile	Basile Orloff	Mon fils ┼ le 28 mai 2004
Blair	Tony Blair	Homme politique anglais
Bruno	Bruno Ribant	Ami et facilitateur
Bush	George W. Bush	Homme politique américain
Denis	Denis Orloff	Moi-même
Ercilia	Erciliana Orellana	Facilitatrice
Eugenio	Eugenio Pintore	Facilitateur
Fabienne	Fabienne	Rencontre dans le train
Fredo	Frédérique Rochette	Ma compagne musicienne
Géraldine	Géraldine Abel	Facilitatrice
Guillaume	Guillaume Husson	Facilitateur
Hélène	Hélène Levy Benseft	Amie et facilitatrice
Maïté	Maïté Bernardelle	Facilitatrice
Maria Joao	Maria Joao Pires	Chanteuse de jazz
Monica	Monica Turco	Facilitatrice
Patricia	Patricia Aicardi	Facilitatrice et amie
Paula	Paula Roulin	Facilitatrice
Philippe	Philippe Lenaif	Facilitateur
Raul	Raul Terren	Facilitateur
Rolando	Rolando Toro Araneda	Créateur de la Biodanza
Sandra	Sandra Salmaso	Facilitatrice
Sergio	Sergio Cruz	Facilitateur
Veronica	Veronica Toro	Facilitatrice

Bibliographie

Auteur	Titre
Aliagas, Nikos	La mythologie ou l'école de la vie
Allègre, Claude	Un peu de science pour tout le monde
Anzieu Didier	Le groupe et l'inconscient
Atlan, Henri	Entre le cristal et la fumée
Bischoff, Ulrich	Munch
Capra, Fritjof	Le tao de la physique
Capra, Fritjof	Le temps du changement
Collectif	La plus belle histoire de la terre
Collectif	La plus belle histoire de Dieu
Collectif	La plus belle histoire des animaux
Collectif	La plus belle histoire de l'homme
Collectif	La plus belle histoire des plantes
Collectif	La plus belle histoire du monde
Collectif	La plus belle histoire de l'amour
Cyrulnik, Boris	De la parole comme une molécule
Cyrulnik, Boris	Les nourritures affectives
Cyrulnik, Boris	Sous le signe du lien
Cyrulnik, Boris	Un merveilleux malheur
Cyrulnik, Boris	Les vilains petits canards
Cyrulnik, Boris	Le murmure des fantômes
Damasio, Antonio	Le sentiment même de soi
Deimling, Barbara	Botticelli
Eliade, Mircea	Le sacré et le profane
Garaudy, Roger	Danser sa vie
Hall, Edward T.	La danse de la vie
Hawking, Stephen	Une brève histoire du temps
Hawking, Stephen	L'Univers dans une coquille de noix
Hillman, James	Pan et le cauchemar
Jacquard, Albert	Tentatives de lucidité
Janssen, Thierry	Le travail d'une vie
Janssen, Thierry	Vivre en paix
Leleu, Gérard	L'écologie de l'amour
Leleu, Gérard	Le traité des caresses
Lovelock, J.E.	La terre est un être vivant
Lovelock, J.E.	Gaia, une médecine pour la planète
Maffesoli, Michel	L'ombre de Dyonisos
Miller, Alice	C'est pour ton bien
Montagu, Ashley	La peau et le toucher
Nietzsche	La généalogie de la morale
Peat, F.David	Synchronicité
Peat, F.David/Bohm, David	La conscience de l'univers
Philibert, Myriam	Dictionnaire des mythologies
Prigogine/Stengers	La nouvelle alliance
Rabhi, Pierre	Parole de terre
Rabhi, Pierre	Le chant de la terre
Reeves, Hubert	Mal de terre
Reeves, Hubert	Intimes convictions
Reeves, Hubert	L'heure de s'enivrer
Reeves, Hubert	Malicorne
Ribant, Bruno	La vie au centre

Roulin, Paula	Biodanza
Salomé, Jacques	Tous les matins de l'amour…
Salomé, Jacques	Découvrir la communication relationnelle
Salomé, Jacques	Aimer et se le dire
Salomé, Jacques	Je croyais qu'il suffisait de t'aimer
Salomé, Jacques	Jamais seuls ensemble
Sédillot, Carole	ABC de la psychologie Jungienne
Sibony, Daniel	Le corps et sa danse
Singer, Christiane	Histoire d'âme
Singer, Christiane	Une passion
Singer, Christiane	Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies
Singer, Christiane	Du bon usage des crises
Trinh Xuan Than	La mélodie secrète
Trinh Xuan Thuan	Le destin de l'univers
Trinh Xuan Thuan/Ricard, Mathieu	L'infini dans la paume de la main
Vallet, Odon	Les religions extrême-orientales
Varela, Francisco	Autonomie et connaissance
Varela, Francisco	Invitation aux sciences cognitives
Wilber, Ken	Une brève histoire de tout

Table des matières

INTRODUCTION **1**

MODULE I : DEFINITION ET MODELE THEORIQUE DE LA BIODANZA **3**
Vivencias 7
Conclusion 9

MODULE II : L'INCONSCIENT VITAL ET LE PRINCIPE BIOCENTRIQUE **17**
Vivencias 23

MODULE III : LA VIVENCIA **28**
Vivencias 32
Digression 32
Vivencias, suite 33
Retour vers la théorie 34
Vivencias, suite et fin 38
Intermède en intimité 39
Autour de la Vivencia 41
L'après module 43

MODULE IV : LES ASPECTS BIOLOGIQUES DE LA BIODANZA **46**
Vivencias 50
Diversion 51
Vivencias, suite 52
Diversion 53
Vivencia, suite 54
Diversion 55
Vivencia, suite 55
Diversion 56
Vivencia, suite et fin 56

MODULE V : LES ASPECTS PHYSIOLOGIQUES DE LA BIODANZA **57**
Vivencias 63

MODULE VI : LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE LA BIODANZA **66**
Vivencias 71

MODULE VII : ANTECEDENTS MYTHIQUES ET PHILOSOPHIQUES DE LA BIODANZA **73**
Vivencias 77
Conclusion 80

MODULE VIII : IDENTITE ET INTEGRATION **81**
Vivencias 87
Conclusion 90
Carnet de voyage 90

MODULE IX : TRANSE ET REGRESSION **96**
Vivencias 100

MODULE X: CONTACT ET CARESSE **104**
Vivencias 108

MODULE XI: LE MOUVEMENT HUMAIN **112**
Les récits de vivencias sont accouplés aux catégories de mouvement 112

MODULE XII : LA VITALITE **130**
Vivencias 137

MODULE XIII : LA SEXUALITE **140**
Vivencias 147

MODULE XIV : LA CREATIVITE **150**
Vivencias disponibles uniquement sur le CD audio 150

MODULE XV : L'AFFECTIVITE **159**
Vivencias 168

MODULE XVI : LA TRANSCENDANCE **171**
Vivencias 176

MODULE XVII : LES MECANISMES D'ACTION EN BIODANZA **180**
Vivencias 186

MODULE XVIII : L'EDUCATION BIOCENTRIQUE **189**

MODULE XIX : LES APPLICATIONS ET LES EXTENSIONS DE LA BIODANZA **197**
Vivencias 199
Commentaires 200
Vivencias, suite 200
Témoignages, conclusion 201

MODULE XX : ARS MAGNA **203**
Vivencia 1 206
Vivencia 2 208
Vivencia 3 212
Vivencia 4 213

MODULE XXI : SEMANTIQUE MUSICALE **214**

(Méthodologie I) **214**

MODULE XXII : LA SEANCE DE BIODANZA, 1 **225**

(Méthodologie II) **225**

MODULE XXIII : LA SEANCE DE BIODANZA, 2 **239**

(Méthodologie III) **239**

MODULE XXIV : COURS HEBDOMADAIRES ET STAGES DE BIODANZA **250**

(Méthodologie IV) **250**

MODULE XXVI : LE GROUPE DE BIODANZA **264**

(Méthodologie V) **264**

LE GROUPE, TEXTE COMPLEMENTAIRE D'APRES DIDIER ANZIEU **266**

MODULE XXVII : CRITERES D'EVALUATION DU PROCESSUS EVOLUTIF (TABLEAU) **268**

(Méthodologie VI) **268**

QUELQUES DANSES ET LEURS DESCRIPTIONS : **272**

ET MAINTENANT ? **276**

SEQUENCE TYPE D'UNE SEANCE DE BIODANZA. **282**

PROGRAMME DE LA FORMATION DE BIODANZA A NICE, 2001 - 2003 **283**

MAIS QUI EST QUI ? **284**

BIBLIOGRAPHIE **285**